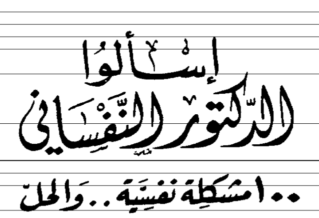
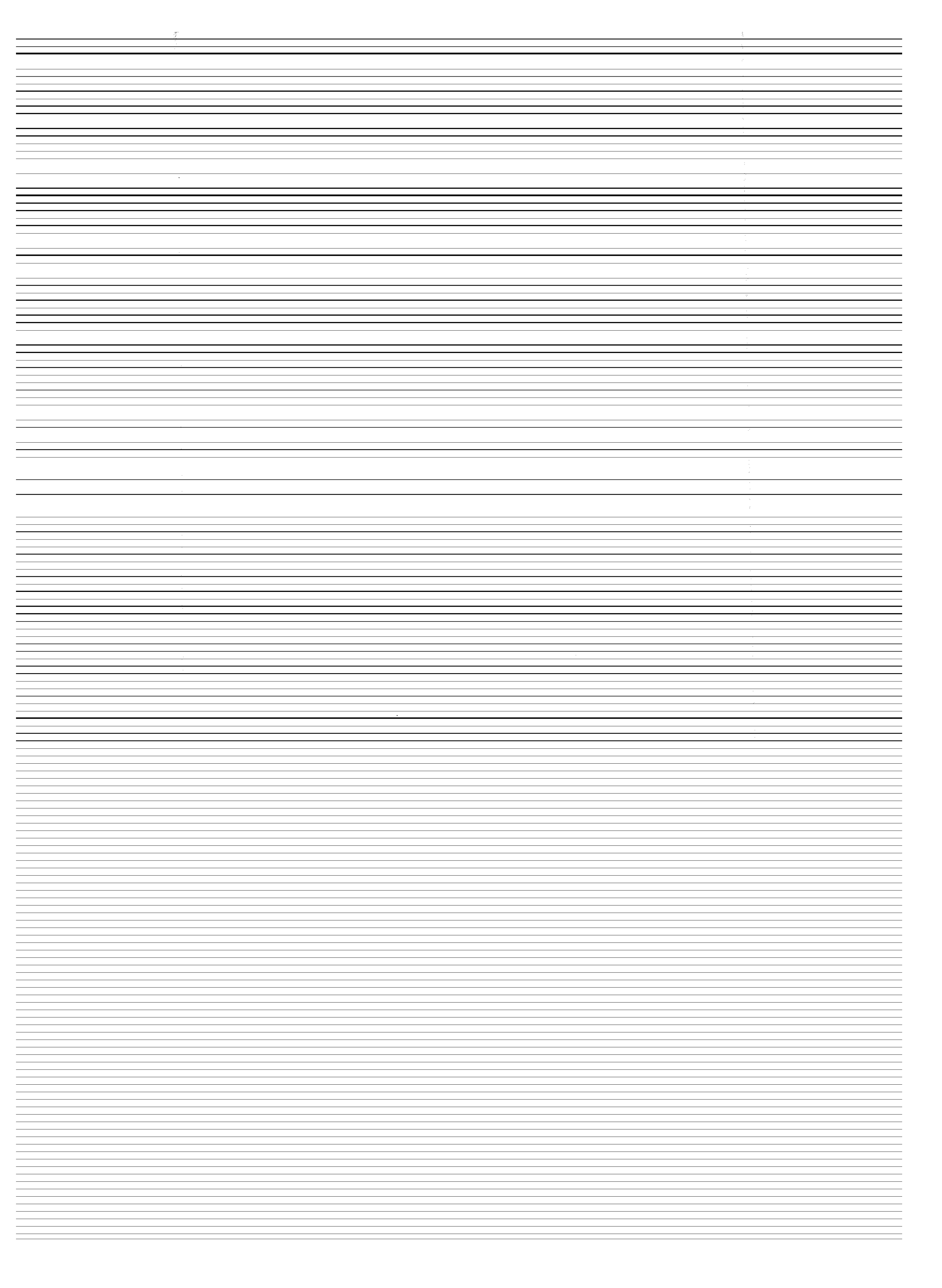
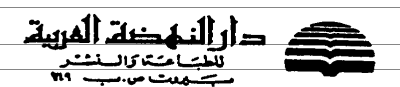

إسألوا
الدكتور النفساني
١٠٠ مشكلة نفسية .. والحل



إسألوا الدكتور النفساني

١٠٠ مشكلة نفسية .. والحل

تأليف
دكتور لطفي عبد العزيز الشربيني



الطبعة الاولى 1999 م .

الناشر
دار النهضة العربية
للطباعة والنشر

الادارة : بيروت - شارع مدحت باشا - بناية كريدية
تلفون : 743166 / 743167 / 736093
برقيا : دانهضة - ص.ب 749-11
فاكس : 00961 1 735295

المكتبة : شارع البستاني - بناية اسكندراني رقم 3
غربي جامعة بيروت العربية
تلفون : 854161

المستودع : بئر حسن - بناية الدجى
تلفون : 833180

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

هذا الكتاب الصغير ، في حجمه - عزيزى القارئ - يحتوى على هذا العدد من المشكلات النفسية الحقيقية كما يعرضها أصحابها ، والأجابة التي وضعها طبيبك النفسي والتي تتضمن تحليلها وأسلوب حلها . ولا يخفي على أحد أن الحياة مليئة بالمتاعب والآلام والاضطربات بقدر ربما يفوق ما بها من المسرات ، وليس ذلك من باب التشاؤم لأننا نحبذ دائماً التفاؤل وقبول الحياة ونبعث الأمل في نفوس الآخرين ، ولانرى في ذلك أى فضل بل هو واجب تقتضيه ممارسة مهنة الطب النفسي التي نهب لها كل الوقت والجهد والطاقة.

وفي الحياة تتنوع معاناة الناس من المشكلات النفسية المختلفة .. وقد يبحث الواحد منا عن من يشكو إليه حين يواجه صعوبات أو مواقف تهدد اتزانه وصحته النفسية . إن أى واحد منا

يمكن ان يجد نفسه بحاجة إلى من يستمع إليه باهتمام ثم يتحدث معه ويحاوره ، وليس ضرورياً أن يتضمن ما يقوله لك طبيبك النفسي أو خبير الاستشارات النفسية حلاً جاهزاً لكل مشكلة تعرضها عليه – عزيزى القارئ – بل يكفي أن تجده يصغي إليك ويتعاطف مع همومك ويخفف عنك عبئاً تنوء بحمله وحدك ، ثم يقوم بعد ذلك بتبصيرك بجوانب قد تكون خافية عليك ، ومن ثم يساعدك في الوصول إلى مخرج من الأزمة حين يضع معك خطوات للحل .

في هذا الكتاب – عزيزى القارئ – تجد عرضاً لمجموعة من المشكلات النفسية الواقعية في الحياة كما وردت في رسائل حملها إلينا البريد ممهورة بتوقيع أصحابها الحقيقيين . لقد تلقيت هذه الرسائل وأنا أقوم بتحرير باب أسبوعي ثابت تحت عنوان " العيادة النفسية " في إحدى المجلات الطبية الثقافية الاجتماعية العربية ، وكان على أن أقوم بتحليل محتوى ما يبعث به القراء من رسائل تحمل مشكلاتهم واستفساراتهم وأقدم لهم بأسلوب مبسط وجهة نظر الطب النفسي لمواجهة هذه المشكلات وأسلوب الحل ، لذلك – عزيزى القارئ – يمكنك أن تشعر وأنت تطالع صفحات هذا الكتاب بنبض أصحابها وتحس بما لديهم من انفعالات من خلال العرض الواقعي الذي يغلب عليه طابع الصدق ، ثم تتابع بعد ذلك كيف يتناول طبيبك النفسي بما يتوفر لديه من خبرة اكتسبها بحكم السنوات الطويلة في مجال الطب النفسي تحليل المشكلة ، وتوجيه صاحبها إلى أسلوب المواجهة والحل .

والآن – عزيزى القارئ – أدعك مع محتويات كتابك متمنياً للجميع السلامة والعافية والصحة النفسية ، ولا تنس دعوتي الدائمة لك للتفاؤل والتمسك بالأمل وأن تبتسم للحياة .

– المؤلف –

ما بعد الإقلاع

وارشادات عامة للمدخنين

عزيزى المدخن .. أن الأهم من التوقف عن التدخين هو النجاح في عدم العودة إلى السيجارة مرة أخرى .. وهذه الوصايا والارشادات هامة للغاية لإستمرارك في الاقلاع عن التدخين:

- سجل كتابة أسباب اقلاعك عن التدخين.
- ضع أى شئ في يدك بدل السيجارة .
- ضع شيئا في فمك كالمسواك أو الحلوى.
- اترك المائدة بعد الطعام ، واغسل فمك.
- إذا ذكرت السيجارة تنفس بعمق .
- تجنب المشروبات المصاحبة للسيجارة .
- كن على اتصال بأصدقائك غير المدخنين.
- دع الآخرين يعرفون أنك أقلعت .
- سجل كل العلامات الايجابية بعد الاقلاع .
- ابتعد عن المدخنين من أصدقائك .

الوصايا العشر في أيام الإقلاع الأولي

عندما تنجح في الامتناع نهائياً عن التدخين :

عندما تنجح في الامتناع عن التدخين نهائياً ستشعر بالرضا والارتياح الكبير لأنك حققت هدفاً كبيراً ، ونجحت في التحدى الصعب واثبتّ قوة ارادتك ، وستشعر براحة وسعادة تفوق كل خيالك وتصوراتك قبل الامتناع . أما المكاسب الصحية الفورية والمستقبلية فلا حصر لها . ولا يشغل بالك بعض الأعراض التي تحدث بعد الامتناع مباشرة عن التدخين فإنها تزول في أيام قليلة وهي عرضية ومؤقتة .

ملاحظة : يتم التركيز على هذه التوجيهات عقب الاقلاع في المتابعة التي يجب أن تستمر لفترة زمنية كافية للتأكد من نجاح التوقف والاستمرار في الاقلاع عن التدخين .

خطة الأسابيع الأربع للامتناع عن التدخين :

عرضنا سابقا إلى مقترحات يختار منها المدخن الراغب في الامتناع عن التدخين ما يناسبه منها . وفيما يلي برنامج مشهور للامتناع عن التدخين خلال اربع اسابيع :

١ - الأسبوع الأول :

- سجل قائمة بالأسباب التي من أجلها ترغب في الامتناع واقرأها يومياً .
- غلف علبة الدخان بورقة ولف عليه رباطاً مطاطياً .

- كلما رغبت في التدخين سجل على الورقة الساعة : ماذا كنت تفعل ؟ وما هو شعورك ؟ وما أهمية السيجارة لك في هذا الوقت مع اعطاء رقم لذلك (من ١إلي ٥) ثم لفَ الورقة ثانية على علبة السجائر .

٢- الأسبوع الثاني :

- داوم على قراءة قائمة الأسباب واضف إليها ان أمكن .
- لاتحمل معك ثقاباً وضع علبة السجائر في مكان بعيد عن جيبك .
- حاول أن تقلل من عدد السجائر التي تدخن يوميا ويكون الاقلال بالامتناع عن التدخين في الأوقات التي تراها أقل أهمية ، أو أكثر حسب ما ترى .

٣- الأسبوع الثالث :

- داوم على تعليمات الأسبوع الثاني .
- لا تشتر علبة سجائر الا إذا فرغت العلبة التي معك تماما ولا تشترِ ابدا " جروس "
- غير نوع الدخان مرتين في الأسبوع ، في كل مرة اشتر صنفاً أقل من سابقه في كمية النيكوتين والقطران.

- امتنع عن التدخين ٤٨ ساعة خلال هذا الاسبوع .

٤- الأسبوع الرابع :

- امتنع عن التدخين نهائياً .
- أكثِر من النشاط الجسماني .
- امتنع عن المواقف التي تشعر فيها بحاجة شديدة إلى التدخين .
- استعمل بديلا عن التدخين .
- كلما رغبت في التدخين مارس تدريب التنفس بعمق .

١- أمراض نفسية:

(١) الوسواس القهري

أعاني من مشكلة تؤرقني . فأنا شاب في السادسة والعشرين ، متخرج في الجامعة وأواظب على أداء الصلاة ، لكن مشكلتي هي الوضوء الذي يسبق كل صلاة حيث أنني أكرر الاغتسال وإعادة الوضوء مرات عديدة تصل إلى ٢٠ أو ٣٠ مرة قبل أن أتمكن من القيام بالصلاة في كل الأوقات تقريباً ، وربما لا تصدقون أنني أحياناً أظل أتوضأ استعداداً لصلاة المغرب حتى يدخل وقت العشاء ، فهل هذه حالة نفسية وما الحل ؟ .

القارئ ى.و.

*حالتك – عزيزى القارىء – التي تصفها هي إحدى الحالات النفسية المعروفة والتي كثيراً ما نصادفها في العيادة النفسية ، ويطلق عليها الوسواس القهرى ، ولعل السبب في التسمية هو الشعور الداخلي الذي يدفع الشخص رغماً عنه لتكرار أفعال بصورة مبالغ فيها دون أن يستطيع وضع حد لذلك.

والوسواس القهرى قد يتخذ صوراً متعددة ، مثل تكرار وإعادة الأفعال دون مبرر كما في حـالتك أو في فكرة تتسلط على الشخص ويصعب عليه التخلص منها . والحل يكون عن طريق استخدام العقاقير الطبية لفترة مناسبة مع بعض جلسات العلاج النفسي ، وأنصحك بعرض نفسك في العيادة النفسية دون تردد .

(٢) أفكار وسواسية غريبة

أنا طالب جامعي لدى مشكلة قد تبدو لمن يسمعها أنها شيء سخيف لكنها تسبب لي الكثير من المعاناة وتهدر الكثير من وقتي وطاقتي ، وتتلخص مشكلتي في أنني أحياناً أستسلم للتفكير في بعض القضايا الغريبة بحيث يستغرقني ذلك تماماً دون أن أتمكن من التوقف عن التفكير ، ومن أمثلة الأشياء التي تشغل تفكيرى ماذا يمكن أن يحدث للإنسان بعد أن يموت ؟ والشكل الذي يمكن أن تكون عليه صورة " الشيطان " وكيف يعيش ؟ ورغم أنني أعلم أن هذه موضوعات غريبة والتفكير فيها لا مبرر له إلا أنني لا أستطيع التحكم فيها حين تسيطر على ، فهل هذه حالة نفسية ؟ وما هو الحل ؟.

الطالب ع.م.

* وللطالب صاحب هذه الرسالة نؤكد أن ما يصفه في رسالته هي حالة نفسية معروفة نصادفها في العيادة النفسية ، وهي

أحد أنواع الوسواس القهرى الذي يأخذ صورة الأفكار الغريبة التي تتمكن من الفرد وتسيطر عليه تماماً وتلح عليه بصورة قهرية بحيث يصعب عليه التوقف عنها رغم إدراكه أن هذا الموضوع لا أهمية له واقتناعه بأن هذه الأفكار سخيفة وغير مفيدة على الإطلاق.

والحل في هذه الحالات يبدأ بمحاولة الاستغراق في أنشطة بدنية وذهنية أو هوايات تشغل الوقت ولا تترك فراغاً لتمكن مثل هذه الأفكار من الذهن ، فإذا لم تفلح تلك المحاولة يستلزم الأمر استشارة طبيبك النفسي حيث يتم وصف بعض العقاقير التي تساعد على التخلص من حالات الوسواس القهرى ويتطلب الأمر استمرار العلاج بهذه الأدوية .

(٣) الصداع .. قد يكون حالة نفسية ..

أعاني من صداع مستمر منذ عدة سنوات يمنعني من التركيز في استذكار دروسي حيث أنني طالب جامعي ، ولقد ترددت إلى الأطباء من مختلف التخصصات ، فأجريت فحصاً للعيون والأسنان ، والأنف والأذن ، ولم يجد الأطباء أى سبب للصداع ، واستخدم الآن المسكنات في كل وقت ، ولكن ما دفعني لعرض مشكلتي عليكم هو أن الطبيب الباطني الذي ذهبت إلى عيادته أخيراً أخبرني أن أذهب إلى العيادة النفسية ، وحاولت إقناعه أنني ليس بي جنون ، لكنه أصر على أن علاجي لدى الطبيب النفسي ، أنا قلق على حالتي ولا أدرى ماذا أفعل لعلاج حالتي ؟

الطالب خ.م.

* وللأخ الطالب الجامعي صاحب هذه الرسالة أقول : بداية لا أرى أى داع لكل هذا القلق ، وما يجب أن تفعله الآن هو ان تتجه إلى العيادة النفسية فعلاجك هناك فعلاً كما أخبرك طبيبك ، وأريد أن أوضح لك يا عزيزى الطالب الجامعي أن العيادة النفسية ليست لعلاج الجنون كما تظن ، بل ان كلمة " الجنون " نفسها لا تعني شيئاً بالنسبة للطب النفسي وهي مصطلح يستخدمه العامة للدلالة على بعض الاضطرابات النفسية ، إذن فمعني ان تزور العيادة النفسية هو أن السبب في حالتك قد يكون نفسياً لا تشفيه المسكنات أو الأدوية الأخرى .

والصداع المزمن الذي لا يستجيب للعلاج ولا يوجد له سبب عضوى يكون نتيجة للقلق النفسي أو الاكتئاب ، ويطلق على بعض هذه الحالات النفسية الجسمية أى التي تبدو كما لو كانت عضوية وهي من أصل نفسي ، ويتم العلاج بالوسائل النفسية مثل جلسات العلاج النفسي مع استخدام بعض الأدوية والتعامل في الوقت نفسه مع الصراعات النفسية التي يحتمل أن تكون السبب في هذه الأعراض ، والآن .. أعتقد أنه لا مكان للقلق وعليك أن تتجه إلى العيادة النفسية للعلاج دون أى حساسية .

(٤) الخوف الاجتماعي

سيدى أنا فتاة جامعية أدرس في إحدى الكليات النظرية وموفقة في دراستي والحمد لله لكن لدى مشكلة تجعلني أشعر

بأنني أختلف عن زميلاتي فأنا أميل دائماً إلى عدم الاختلاط بالناس وأشعر بالخجل الشديد الذي يمنعني من تكوين صداقات مع زميلاتي في الجامعة وألاحظ أن حالي يتبدل بشدة حينما أضطر إلى الوقوف مع زميلاتي للحديث في أى موضوع فيسيطر على خوف لا يقاوم ، وأحس بضربات قلبي تشتد ، وأتصبب عرقاً ، وأكون في حالة ارتباك تمنعني من مجاراة زميلاتي في الحديث لذا أتجنب دائماً أن أتحدث معهن . كما أن هذه الحالة تنتابني بشدة أثناء الدروس حيث يطلب إلى الإجابة على سؤال أثناء الدرس رغم أني أعرف الإجابة لكني أرتبك أمام المجموعة . انني أحسد زميلاتي لأنهن يتكلمن ويمزحن معاً بطريقة طبيعية أما أنا فلا أستطيع ذلك ولا أعلم إن كان هناك علاج لهذه الحالة أم لا ؟.

الطالبة ن.ك.

* ولكاتبة هذه الرسالة نقول : عزيزتي الطالبة .. أغلب الظن أن حالتك هذه هي ما يطلق عليه حالة الخوف الاجتماعي ، وتعني حدوث الأعراض التي ذكرت في رسالتك فقط أثناء المواقف الاجتماعية ، أى عند الاختلاط بالآخرين وتبادل الحديث معهم ، أما السبب في ذلك فيعود إلى عوامل كثيرة منذ الطفولة المبكرة حيث أسلوب التربية التي تنتهجه الكثير من الأسر للأطفال الصغار والذى يقوم على تفضيل الطفل الهادئ الطبع الذي لا يثير أى متاعب ويجلس دائماً في حاله ، على الطفل المشاغب الذي يتحرك دائماً ويثير المتاعب .

كما أن الآباء والأمهات كثيراً ما يمنعون الأطفال في سنوات العمر الأولي من الاختلاط بالآخرين أو التعبير عن رأيهم في حضور الكبار مما يفقد الطفل الثقة في نفسه وتستمر هذه الحالة معه حين يكبر فيجد صعوبة في اكتساب هذه الثقة .

لكن الأمر ليس خطيراً للغاية ، فنحن بحكم عملنا في مجال الطب والعلاج النفسي يصادفنا الكثير من هذه الحالات التي لا تختلف عن حالتك ، ويمكن لنا باستخدام بعض وسائل العلاج النفسي مساعدة الكثير من الشباب على التخلص من هذه المشكلة عن طريق جلسات العلاج الفردى والجماعي ، وأحياناً نستخدم بعض الأدوية للمساعدة على الاسترخاء والسيطرة على الأعراض ، وتكون النتائج جيدة في معظم الحالات حيث يمكن التخلص من مشكلة الخوف الاجتماعي نهائياً .

(٥) إنها حالة " الهستيريا " ليس إلا !

أعرض عليكم حالة ابنتي الكبرى ، وهي طالبة في المرحلة الثانوية ، إن مشكلتها هي حالة التشنج وفقد الوعي التي تصيبها بين الحين والآخر ، وحين تصاب بها تسقط على الأرض وتظل كذلك لمدة ساعة وأحيانا أكثر من ذلك ، وهذه الحالة تصيبها عادةً إذا تناقشنا معها في المنزل أو وجهنا لها اللوم عندما تتأخر بالخارج أو حين تهمل دروسها ، لقد قال لنا بعض الناس أن هذه

نوبة صرع . وقال آخرون إنها نتيجة مس الجن ، وأريد أن أعرف عن حالة ابنتي ، و ما إذا كان هناك علاج لها ؟.

الأم هـ .م.

* وللسيدة الأم صاحبة هذه الرسالة نقول : اطمئني يا سيدتي .. ليس ما يحدث لابنتك والذى ورد وصفه في رسالتك نوعاً من الصرع ، وليس بسبب مس الجن .. هذا ما يمكن أن نؤكده لك من خلال خبرتنا بالعيادة النفسية مع مثل هذه الحالات ، فابنتك في مرحلة المراهقة التي تتميز بحدوث تغييرات بدنية ونفسية للانتقال من الطفولة إلى النضج ، وفي هذه المرحلة يكون المراهقون عرضة لبعض الاضطرابات النفسية المؤقتة .

وحالة التشنج لدى ابنتك الطالبة المراهقة هي ما يعرف بالتشنج الهستيرى الذي يحدث كرد فعل لأى انفعال في موقف ما كحل للصراع النفسي ، فبدلاً من أن تتعرض للضغط من جانبكم حين تخطئ تنال تعاطفكم واهتمامكم حين تسقط في هذه النوبات ، والحقيقة أنها لاتتعمد فعل ذلك فهذا يحدث على مستوى العقل الباطن، المهم أن علاج هذه الحالة ممكن بواسطة الطبيب النفسي حيث يتعامل مع جذور هذه المشكلة ويعمل على حلها ، وتتحسن هذه الحالات بمرور الوقت واكتمال النضج ، وننصح بعرضها في العيادة النفسية.

(٦) الشخصية السيكوباتية .. المضادة للمجتمع

في الشركة التي نعمل بها لنا زميل بالعمل يتسبب لنا في مشاكل كثيرة فهو علاقته سيئة دائماً مع رؤسائنا بالعمل ومع كل زملائه وليس معي وحدى ، ونحن نقاسي من وجوده معنا فعادةً يتشاجر لأتفه الأسباب ويثور دون مبرر وكثيراً ما أوقعنا في مواقف صعبة بسبب الوشاية بنا إلى الرؤساء أو الوقيعة بين الزملاء ، وهو كثير الغياب عن العمل ولا يهمه أى شئ ، وسؤالي لكم هل هذا مرض نفسي أم أنه يفعل ذلك عمداً رغم أنه يبدو لنا مثل أى شخص طبيعي ؟.

ع.ع.موظف

* ولصاحب هذه الرسالة نقول بأن وصفك لحالة زميلك هذا ينطبق على ما نطلق عليه في الطب النفسي حالة اضطراب الشخصية . ونعني به وجود انحراف أو خلل في بناء شخصية الفرد نتيجة لأسلوب التنشئة يجعله يتصرف بطريقة غير طبيعية ويتجه إلى الخروج على التقاليد المتعارف عليها ، ونوع الشخصية هنا هو ما نطلق عليه " السيكوباتي " أو المضاد للمجتمع .

ويتميز أصحاب الشخصية السيكوباتية المضادة للمجتمع بالعدوانية وكثرة التشاجر مع المحيطين بهم ، ولا يعبأون بالنظم والقوانين التي يلتزم بها الآخرون ، ولا يترددون في الخروج على

هذه القوانين ، كما أنهم لا يحرصون على علاقة طيبة مع زملائهم وليس لهم أى أصدقاء مقربين .

وحين يرتكبون هذه التصرفات المعيبة فإنهم لا يندمون على ذلك ولا يشعرون بوخز الضمير فيكررون ذلك في مناسبات أخرى، وبين هؤلاء يوجد الكثير من المجرمين والخارجين على القانون .

والواقع أن هؤلاء الأشخاص الذين يتصرفون على هذا النحو نتيجة اضطراب الشخصية لا يمكن وصفهم في عداد المرضي النفسيين الذين تتطلب حالاتهم العلاج ، ولا يمكن في الوقت نفسه أن نعتبرهم من الأسوياء ، ذلك أن تعلم يا عزيزى أن هؤلاء الأشخاص موجودون في كل مكان ولا يذهبون إلى الأطباء للعلاج لأنهم يعتبرون أنفسهم من الأشخاص الطبيعين ويبدو أن مشكلة اضطراب الشخصية سوف تظل ماثلة حيث يرفض هؤلاء مبدأ تغيير أسلوبهم في الحياة كما يصعب علينا في الطب النفسي أن نتولي أمر مثل هذه الحالات .

(٧) وسواس النظافة .. المشكلة والعلاج

أنا طالب في أحد المعاهد أعاني من مشكلة تهدر وقتي ومجهودى ، فأنا دائم الشك في نظافة يداى وثوبي وجسمي ، ويدفعني ذلك إلى الاغتسال بصفة متكررة ، فما أكاد أخرج من الحمام حتى تسيطر على فكرة تلوث يدى بالقاذورات فأعود

للاغتسال مرة أخرى ، وأقضي في ذلك وقتاً طويلاً ، وقد حاولت التوقف عن ذلك لكنه يتم رغماً عني ، فهل أجد لديكم حلاً لهذه المشكلة؟

الطالب/و.ك.ط

* وللطالب صاحب هذه الرسالة نؤكد أن هذه الحالة التي يعاني منها ينطبق وصفها على مر الوسواس القهرى ، وهو أحد الأمراض النفسية التي يتجه فيها الشخص رغماً عنه إلى تكرار أفعال يدرك أنها لا جدوى منها ولا مبرر لها لكنه يفعلها يفعلها ويستمر بها رغماً عنه، ومن هنا كانت تسمية الوسواس القهرى.

وفى حالتك عزيزى الطالب يتركز الوسواس حول فكرة النظافة فيثير لديك دائماً فكرة التلوث بالقاذورات ليدفعك الى الاغتسال، وأنا معك فى أن السيطرة على ذلك ليست يسيرة أو ممكنة، فعملية الاغتسال التى تمضى وقتاً طويلاً للقيام بها تسهم فى تحقيق ما تعانيه من توتر داخلى لكنها كما تذكر مضيعة للوقت والجهد.

والحل فى مثل الحالات يكونة بتالعلاج النفسى حيث يتم التدريب على التحكم فى الادارة والسيطرة على تكرارا هذه الافعال بطريقة قهرية ، ويتم استخدام بعض الادوية التى أثبتت فاعليتها فى مثل هذه الحالات مثل عقار" أنافرانيل " تحت اشراف الطبيب النفسى

لمدة طويلة ، لذا أنصحك بعرض نفسك على الطبيب النفسي والبدء بالعلاج ، والأمل قائم فى الشفاء إن شاء الله .

(٨) زوجتي .. تخشى الصراصير

أكتب إليكم بخصوص حالة زوجتي وهي حالة غريبة لم تصادف أحداً من قبل ، إن زوجتي تخشى الصراصير بدرجة مبالغ فيها ، فهي تصرخ لمجرد مشاهدة أى صرصور يتحرك في المطبخ أو الحمام ، وبعد ذلك تبدو عليها علامات الذعر الشديد والشحوب وكأن الذي شاهدته أسد مفترس وليس مجرد حشرة صغيرة ، وبصعوبة تهدأ بعد فترة لكي يتكرر ذلك في مناسبات متتالية ، أن المشكلة أن ذلك يسبب الرعب لطفلينا أيضاً ، وقيل لي ان السبب يمكن أن يكون حالة نفسية ، فما حل هذه المشكلة الغريبة ؟.

ر.م.رجل أعمال

* وللسيد الزوج صاحب هذه الرسالة اقول : ليست حالة زوجتك غريبة أو نادرة الحدوث كما تتصور ، فهذه الحالة هي الخوف المرضي من الحشرات وتعرف بحالة " فوبيا " الحشرات ، وتعني وجود رد فعل حاد من الخوف والذعر لدى مشاهدة هذه الأشياء كالصراصير في حالة زوجتك ، وإضافة إلى علامات الخوف يتصبب العرق ويبدو الشحوب على الوجه ويدق القلب بشدة.

والسبب في هذه الحالة غالباً يعود إلى التعرض لموقف مؤثر أو خبرة أليمة لها علاقة بهذه الحشرة أو بما يشبهها في الطفولة ، فيتم اختزان هذه التجربة لتظهر آثارها في مراحل العمر التالية ، والحل هو البدء فوراً بعرض زوجتك على الطبيب النفسي ، ويتم العلاج بعدة وسائل منها جلسات العلاج النفسي للتطمين ، و ما يعرف بالعلاج السلوكي عن طريق عرض تدريجي لهذه الحشرة أو صورتها على المريضة وهي في حالة استرخاء حتى تزول عنها فكرة الخوف ، قد يتطلب الأمر استخدام بعض الأدوية لفترة محدودة.

(٩) مشكلة النسيان .. الأسباب والعلاج

أنا شابة أبلغ من العمر (٢٥) سنة ، أعاني من مشكلة النسيان الفظيع لدرجة اني لا اتذكر ما حدث منذ خمس دقائق ، ارجو من سيادتكم الحل لهذه المشكلة بأى طريقة لانها تسبب لي مشاكل كثيرة ، كما أنها تؤرقني .

شاكرة لكم حسن تعاونكم وجزاكم الله كل خير .

الحائرة ح.ح.

* في البداية .. على السيدة صاحبة هذه الرسالة ان لايتملكها القلق بسبب مشكلة النسيان فانني بحكم عملي في مجال الطب النفسي أرى أن هذه الشكوى التي وردت في الرسالة تكاد

تمثل مشكلة عامة ، و معاناة يشترك فيها اعداد كبيرة من الناس من مختلف الاعمار بدرجات متفاوتة من مشكلات الذاكرة ، ويعود السبب في الغالبية العظمي من الحالات إلى كثرة الانشغال التي يجب علينا ان نتذكرها فإن التداخل بين هذه الامور قد يتسبب في النسيان ، ولا يجب ان ننظر إلى هذا الوضع بقلق ، أو نفكر بأننا قد اصابنا اضطراب خطير في الاداء العقلي او فقدنا الذاكرة .. لأن النسيان في الحدود المعقولة يعد امراً طبيعياً بالنسبة للكثيرين منا.

ولا يمنع ذلك من أن بعض حالات النسيان قد يكون مرجعها إلى أسباب نفسية أو عضوية مثل حالات القلق والتوتر وضعف التركيز المصاحبة للاضطرابات النفسية ، واستخدام بعض الادوية والمواد الضارة والكحوليات ، او الاصابة ببعض امراض الجهاز العصبي وعقب الحوادث او نوبات التشنج ، وفي هذه الحالات يجب البحث عن الأسباب وعلاجها .

وهناك بعض الخطوات البسيطة يمكن ان تسهم في مساعدة الذاكرة وحل مشكلة النسيان منها على سبيل المثال الاستعانة بالمفكرة، أو الورقة والقلم لتدوين الاشياء الهامة وعدم الاعتماد كلياً على الذاكرة ، كما ان مشكلة نسيان الأسماء يمكنن التغلب عليها بتحديد مكان لكل شئ ، ووضع كل شئ في مكانه ، كما انه من المفيد ان لا نشغل اذهاننا باشياء كثيرة في نفس الوقت ، وتسهم هذه الارشادات البسيطة في حل مشكلات الذاكرة والتغلب على النسيان

.. ومرة اخرى فإنه لا داعي للقلق فإن الامور يمكن ان تتحسـن مـع الوقت .

٣- أمراض نفسية:

(١٠) البارانويا أو جنون العظمة

اكتب اليكم عرض حالة زوجي حيث بدأت لدية حالة غريبة وهو في سن الخمسين تقريباً،فهو يتصور أنه زعيم روحي لديه رسالة خاصة لانقاذ البشرية ، ويتحدث بذلك وكأنه حقيقة لاشك فيها ، كما أنه يتصرف أحياناً بأسلوب غير معقول فهو ينفق أموالاً كثيرة في الرعاية لأفكاره الخيالية ، وأصبح حاد المزاج ولا يستجيب لأى نصح أو حوار ، كنا أنه أهمل عمله ومسئولياته تماما، فهل نجد عند الطب النفسي تفسيراً لهذه الحالة ؟ وما العلاج؟

الزوجة المعذبة/أ.م

* الحالة التي ورد وصفها في هذه الرسالة هي ما يطلق عليها في الطب النفسي مرض جنون العظمة أو " البارانويا "

والأعراض الرئيسية لهذا المرض هي ظهور أفكار ومعتقدات لدى الشخص بأن لدية قدرات متميزة عن الآخرين ، ويترتب على ذلك معتقدات أخرى بالزعامة في المجال السياسي او الديني او الاجتماعي ، وقد يصاحب أوهام العظمة بعض مشاعر الاضطهاد من جانب المحيطين بالمريض ، ويسهم اعتناق هذه المعتقدات والأفكار غير الواقعية في تغيير الكثير من ظروف المريض وتدهور علاقاته بالاخرين حين يتخلي عن مسئولياته ويتفرغ تماماً لتحقيق أهداف وطموحات خيالية.

وبالنسبة لنا في الطب النفسي فإننا كثيراً ما نصادف مثل هذه الحالات خلال عملنا في العيادات النفسية ، وأذكر أنني شخصياً بحكم سنوات عملي الطويلة في الطب النفسي قد صادفت من يدعي النبوة ومن يتوهم أنه زعيم سياسي أو فنان موهوب ، وكل هذه الحالات ينطبق عليها تشخيص جنون العظمة أو "البارانويا" .

وعلاج هذه الحالات ليس سهلاً بأى حال ، فالمريض نفسه لا يرى من أفكاره ومعتقداته أمراً يستحق العلاج ، ولا يفيد الحوار المنطقي في اقناعه بزيف أفكاره ، ويت العلاج عن طريق الأدوية النفسية،والعلاج في جلسات نفسية لتعديل الأفكار والمعتقدات وفق المنطق الطبيعي المقبول ، ويتطلب نجاح العلاج جهداً مشتركاً من الطبيب النفسي المعالج والمحيطين بالمريض في جو من التعاون والتفاهم والصبر.

(١١) نسيان الأسماء .. وضعف الذاكرة

أنا متقاعد حديثاً من وظيفة إدارية بعد بلوغ السن القانونية ، ولاحظت مؤخراً أنني لا أتذكر أسماء الأقارب والأصدقاء، وأجد صعوبة في الاستمرار في الكلام في موضوع واحد،وأعاني من نسيان المواعيد والوقت الذي يجب أن أعمل فيه بعض الأشياء ، وكذلك نسيان الأماكن التي اضع فيها الأشياء الخاصة بي ، وكذلك رغم أنني كنت أتمتع بذاكرة قوية يحسدني عليها زملاء العمل ، والذى دفعني للكتابة إليكم اليوم هو أنني لم أذكر إسم الطبيب الذي يعالجني ، ونسيت المكان الذي وضعت فيه المفتاح والنظارة الطبية ، وأريد من الدكتور النفساني أن يخبرني لماذا يحدث ذلك ؟ وهل هناك حل لهذه المشكلة ؟..

أ.إ.موظف

* وللسيد صاحب هذه الرسالة نؤكد أن ما يعاني منه هو بعض مظاهر مشكلة ضعف الذاكرة،ورغم أن السبب وراء النسيان المبكر للأسماء والمواعيد والأماكن في بعض الأحيان لدى الصغار والكبار على حد سواء ، وبالنسبة لوظيفة الذاكرة فإن ما يحدث مع السن هو صعوبة استدعاء المعلومات المختزنة في الذاكرة ، فترى الشخص يبذل جهدا ليتذكر اسم شئ فلا يستطيع، بينما يمكنه أن

يتذكر نفس الشئ في وقت آخر حين لا يحتاج إليه،كما أن التدهور قد يصيب الذاكرة القريبة أى يتم نسيان ما يحدث في الوقت الحالي بينما يمكن للشخص أن يتذكر مواقف حدثت في طفولته منذ سنوات بعيدة.وبالنسبة لحل هذه المشكلة فلا يوجد حتى وقتنا هذا دواء ضد النسيان في صورة أقراص نتناولها فنتذكر الأسماء والمعلومات والأحداث،لكنني أقدم هنا بعض الارشادات التي من شأنها مساعدة الذاكرة حين تتأثر وظائفها مع تقدم السن أو لأى سبب آخر،ومن الحلول العملية استخدام مفكرة جيب لتدوين المواعيد الهامة ، أما نسيان الأسماء فيمكن التغلب عليه بلباقة بالتذرع بالسن فيقوم الآخرين بالمساعدة او بتقديم أسمائنا إلى الآخرين فيذكرون هم أيضا أسماءهم،وننصح أيضا بعدم الاعتماد على الذاكرة عن الحديث في أى موضوع بل تحديد نقاط مكتوبة،والاختصار باستخدام جمل قصيرة حتى لا يحدث شرود أثناء الحديث،أما مشكلة المكان الذي وضعنا فيه الأشياء فيمكن التغلب عليها باتباع نظام تحديد مكان لكل شئ،ووضع كل شئ في مكانه،وهذه بعض الأفكار العملية لمساعدة الذاكرة والتغلب على النسيان .. ولا داعي للقلق حول هذه المسألة

(١٢) أنقذوني أنا حائر !!

انني أكتب لك هذه الرسالة وآمل من الله ومنكم مساعدتي في الحصول على راحتي النفسية حيث انني اشكو من القلق

والتوتر والوسـواس والـذى يعذبنـي حاليـاً عدم القـدرة علـى النـوم حيث لا أنام وعند النوم تكثر عندى الاحلام المزعجة مثـل الاحداث التي مررت بها وكذلك الأحلام المزعجة جداً حيث نومي قليل وكلـه كوابيس مزعجة وقمت بعمل اشـعة لـلرأس والجيوب الأنفيـة وكـل تحاليل الدم الشامل والبول وكانت كل الفحوصات سليمة وقالوا انها حالة نفسية وفعلاً ذهبت للعيادة النفسية في مستشفي العدان ولكنـه للأسف لم أحصل على النتيجة بل اعطـاني الدكتـور فـي اول زيـارة لي عقاقير مخدرة واول جرعة اخذتها انهـارت كـل اعصـابي حيث المثل يقول زادت الطينة بله حيـث أصبحت مثـل السكران لـم اقدر اقاوم نفسي وأصبحت العقاقير مخيفة لي حيث ألقيتهـا فـي القمامـة وفكرت بأنني اذا استمريت بها اكون مدمنا واستعنت باللـه وذهبت للشيخ الحـداد وقـرأ علـى بعض الآيـات الكريمـة ولكـن للأسف لـم يحصل تغيير وانني الآن اشكو من عدم القـدرة علـى النـوم ودائمـاً التفكير يؤلمني حتـى عندمـا اقـود السـيارة تكـون كـل الافكـار التـي اراها في المنام أمامي وخاصة الأموات ولله الحمـد ملـتزم وأصلـي وأصوم وأقرأ القرآن ولله الحمد خلاصة مشـكلتي اريـد حـل سـريع حتـى أرجـع لحـالتي السـابقة والقدرة علـى النـوم وطـرد الكوابيس والاحلام المزعجة علماً بأن سني ٣٥ سنة .

الحائر.ف.ط.

* صـاحب هذه الرسالة إن الحالة التي تصفها رسـالتكم هـي بـالفعل نتيجـة للإصابـة بحالـة نفسية تحـدث عـادة عقـب التعـرض

لمواقف وخبرات أليمة تفوق طاقة الاحتمال ، وما يحدث معك هو رد الفعل لهذه الأحداث ويطلق عليه في الطب النفسي اضطراب الضغوط التالية للصدمة PTSD ، وهذه الأعراض المزعجة التي تتمثل في مشاهد أليمة تستعيدها بذاكرتك وتعيش أحداثها بقلق شديد مع ما يصحب ذلك من علامات القلق والتوتر النفسي ، ومنها ما ذكرت في رسالتك أحلام وكوابيس مزعجة وصور تتابع في ذهنك في اليقظة أيضاً ، والأفكار والوساوس الغريبة هي جزء من هذه الحالة أيضاً .

والحل لا يكون بالأدوية النفسية التي لا تستخدم في مثل حالتك إلا في أضيق الحدود ، كما أن اللجوء إلى الوسائل الأخرى للعلاج غير الطبي لا يفيد كثيراً ، ويجب البدء فوراً بعلاج حالتك عن طريق برنامج للعلاج النفسي يتم من خلال جلساته السماح لك بالتعبير بحرية عن المواقف التي تعرضت لها وانفعالاتك التي أثرت على التوازن النفسي لك خصوصاً المصاعب التي صادفتك وفقد العلاقات الإنسانية العزيزة على نفسك ، وخلال ذلك تبدأ خطوات تدريجية لتأهيلك بمساعدة الطبيب المعالج واعادتك إلى حياتك الطبيعية تدريجياً ، وعندما يتقدم البرنامج العلاجي سوف يمكنك العودة إلى عملك والإهتمام بأسرتك وهواياتك بعد أن تتخلص من أعراض القلق والتوتر والأكتئاب مع الوقت ، إذن لا داعي للقلق .. عليك بعرض نفسك فوراً على طبيب نفسي مؤهل للتعامل مع مثل حالتك دون إبطاء وسوف يحدث التحسن سريعاً بإذن الله .

(١٣) الحالة النفسية : والتفكير في الانتحار

أكتب إليكم بعد أن أظلمت الدنيا في وجهي ، ولا أعرف نهاية لهذا العذاب الذي أعاني منه ، إن حياتي ليست إلا سلسلة متصلة من الفشل في كل شئ ، فلم أوفق في الدراسة ثم فشلت في زواجي الأول الذي انتهي بالطلاق قبل مرور سنة واحدة على الزفاف ، ودخلت للمرة الثانية في تجربة عاطفية فاشلة أصابتني بالإحباط ، ولا أخفي عليكم أنني أفكر الآن في وضع حد لهذه المعاناة والتخلص من الحياة فلا يوجد حل آخر ، وقد تمالكت نفسي وكتبت هذه الرسالة ربما وجدت حلاً عند الطبيب النفسي. فهل من حل ؟

المعذبة / ف.ز.

* ليس التفكير في الانتحار سوى وسيلة غير موضوعية للهروب من مواجهة المواقف والأزمات ، والأحرى بنا يا سيدتي هو أن نضع الأمور في حجمها الحقيقي ، فلا يوجد شئ هو نهاية العالم ، وعلينا أن نقبل الحياة بكل ما فيها من مواقف حلوة وأخرى أليمة ، وأذكرك بالقول المأثور لأحد فلاسفة الإغريق : " ليس عيبا أن يسقط الإنسان ... لكن الفشل الحقيقي أن يبقي حيث سقط ".

ونصيحتي لك ياسيدتي هو أن تضعي كل هذه التجربة التي تمثل إحدى الخبرات المريرة لك خلف ظهرك .. وتبدئين صفحة

جديدة مع الأمـل والتفـاؤل .. وأحسـن دواء لمثـل هـذه المواقـف هـو مرور الوقت ، كما أنه من غير المستحب اتخاذ أي قرارات تخص مستقبلك في الوقت الـذي لا تزاليـن فيـه فـي هـذه الحالـة مـن التوتـر والانفعال ويمكن تأجيل كل ش١٣ لبعض الوقت حتى تندمل الجـراح ويطويها النسيان ، كما أنني اشجعك علـى ممارسـة أنشـطة رياضيـة وهوايات حسب ما يروق لك والحديث مع بعض المحيطين بك ممـن تثقين بهم لتخفيف ما تشعرين به في الفترة الحالية .

(١٤) أفكار ومعتقدات غير صحيحة حول المرض النفسى

أكتـب إليكـم عـن بعـض المسـائل التـى تتعلـق بـالأمراض النفسية والتى يرددها النـاس ويعتقـدون أنهـا صحيحـة تمامـاً حيـث يقولون أن المرض النفسى غير قابل للشفاء وحالاته ميئوس منـها، والمرضى النفسـيين يجـب عزلهـم بعيداً عـن المجتمـع حتـى يمكـن تجنب خطورتهم على الآخرين ، وأريد هنـا توضيـح الـرأى العلمـى لعلماء الطب النفسى فى هذا الكلام ولكم الشكر.

المتسأل / م.ر.

* الغريب أن هذه المعتقدات والأوهام حـول الطـب النفسـى يشترك فيها مع عامة الناس بعض الأطباء من التخصصات الأخـرى وطلبة الطـب أيضـاً، وقـد ثبت أن الكثير منهم لديهم فكـرة خاطئـة ومعلومات لا أسـاس لهـا عـن مرضـى النفس والمستشـفيات العقليـة والعلاج النفسى ، فبعض الناس يعتقد بـأن الأمـراض النفسـية معديـة

أى تنتقل من شخص إلى آخر وهذا وهم لا صحة له، ويعتقد كثير من الناس أن المرضى العقليين الذين يطلقون عليهم لفظ " المجانين" هم حالات تشكل خطراً على كل من يختلط معهم ويمكن أن يقوموا بإيذاء أى شخص فى أى وقت مما يستوجب الابتعاد عنهم ، وهذا الاعتقاد غير واقعى بالمرة بدليل أننا كأطباء نفسيين نعمل معهم لسنوات طويلة دون أن نتعرض لشيء من ذلك !.

ومن المعتقدات الشائعة والوهمية أيضاً عن المرضى النفسيين أنهم يعانون من حالة لا يمكن الشفاء منها، وهناك من ينظر الى المريض العقلى بأنه يجب أن يبقى طول حياته معزولاً داخل المستشفيات العقلية ، ولا يمكن له أن يعود إلى دوره فى الحياة أو يقوم بمسئولياته فى العمل والأسرة ، وهذه الفكرة الخاطئة تسهم فى تدهور حالة بعض الحالات التى كان من الممكن أن تمارس حياتها في المجتمع بصورة شبه معتادة إذا ما توفر لها الدعم والمساندة من الآخرين، إننى أؤكد أن الغالبية العظمى من مرضى النفس يمكن أن يمارسوا دورهم المعتاد فى الحياة ، فلا مانع لدى المريض النفسى إذا تم علاجه بأسلوب سليم من أن يعود الى المجتمع ويمارس عمله فى مهنة مناسبة ، ويتزوج ويقوم بدوره بالنسبة لأسرته إذا أحيط بالرعاية والأهتمام.

(١٥) مرض فقد الشهية العصبي .. أو .. الموت جوعاً

أكتب إليكم عن حالة قربية لي في السنة الاولي من الكلية أصابتها حالة غريبة حيث امتنعت نهائياً عن الأكل بدون أسباب

واضحة ، ولا تريد أن تأكل مهما حاولنا إقناعها حتى صارت في حالة هزال شديد ، وقد ذكر الأطباء ان هذه حالة نفسية .. ونطلب منكم توضيحاً لهذه الحالة وهل هي حالة نفسية فعلاً أم نتيجة للإصابة بمرض آخر ؟ وكيف يمكن علاج مثل هذه الحالة ؟

المتسأل / ح.هـ.

* هذه إحدى حالات الاضطراب النفسي الغريبة ، وهي شائعة إلى حد كبير خاصة في فئات المجتمع العليا ، وتحدث في الفتيات في سن ١٥-٢٠ عاماً ، وتذكر بعض التقارير أن هذه الحالة تصيب ٢٠٪ من طالبات المدارس الراقية والجامعات في أوروبا " أي بمعدل اثنتين من كل عشر طالبات" .

وفي هذه الحالة تمتنع الفتاة عن الطعام كلية وإذا أرغمت على تناول الأكل بضغط من الأهل فإنها تتقيأ كل ما يصل إلى معدتها ، أو البعض منهن يكرهن الطعام ويمتنعن عنه فيأخذ الوزن في النقصان ويصل الأمر إلى حالة الهزال الشديد والنحافة الزائدة حتى تبدو العظام بارزة تحت الجلد ، وقد شاهدت بنفسي خلال ممارسة الطب النفسي حالات لفتيات مصابات بهذه الحالة كن أشبه بالهيكل العظمي ، وأذكر أن وزن إحدى الفتيات وكان عمرها ٢٣ عاماً قد انخفض ليسجل ٢٠ كيلوجراماً فقط !

وتختار هؤلاء الفتيات من الأسر الثرية هذا السلوك نتيجة لعوامل نفسية داخلية تدفعهن إلى الامتناع عن الطعام وفقد الشهية

كلياً وكراهية الأكل إلى درجة الموت جوعاً ، والسبب النفسي وراء هذه الحالات التي عادة ما تبدأ في فترة البلوغ للفتاة هو التصور الوهمي لدى هؤلاء الفتيات بأن وزنهن يأخذ في الزيادة مع البلوغ فيبرز الصدر للمرة الأولي ويتغير شكل الجسم ويصاحب ذلك الكثير من المخاوف الوهمية من البدانة ، وتحاول الفتاة أن تظل صورة جسدها رشيقة فتبدأ في الامتناع عن الطعام بصورة مرضية .

وتكون حالة فقد الشهية العصبي عادة مصحوبة بالاضطراب والقلق وانقطاع الدورة الشهرية ، وتتميز الفتيات اللاتي يصبن بها بالحساسية المفرطة ، والضمير الحي ، وروح العمل والانجاز ، وقد تكون البداية هي الرغبة في إنقاص الوزن عن طريق " الريجيم " بقصد التخسيس والرشاقة ثم تتطور الأمور بصورة وسواسية إلى الامتناع كلية عن الطعام !

وتعالج حالات مرض فقد الشهية العصبي بدخول المستشفي والبدء ببرنامج تغذية لانقاذ حياة المريض من الهزال حتى لا يموت جوعاً مع الأدوية النفسية وجلسات العلاج النفسي ، وتتم متابعة الحالة عن طريق مراقبة الوزن باستمرار ، ويحتاج الأمر إلى تعاون المريض وأسرته للتغلب على الصعوبات النفسية لدى الحالة ويستغرق ذلك أحياناً مدة طويلة .

(١٦) مخاوف وأوهام حول الأمراض الجلدية

أنا طالبة جامعية عمرى ٢١ سنة ومشكلتي هي الخوف الشديد من الاصابة بالأمراض الجلدية ، وهذا الخوف من العدوى

والاصابة بالأمراض الجلدية يجعلني في حالة قلق دائم وأتصور ما يمكن أن يحدث لي إذا أصابني هذا المرض وتغير شكلي أمام الناس فأشعر بالفزع من ذلك ، فهل هناك حل لهذه الحالة عند الطب النفسي ؟

الطالبة الجامعية / ث.و.

* يكون الجلد في بعض الأحيان موضوعاً لبعض الأفكار الوهمية غير الواقعية التي تتملك الشخص وتؤثر على حالته النفسية، فبعض الناس تبدأ لديه حالة خوف من الإصابة بالمرض الجلدى ويتحول الخوف بالتدريج إلى وسواس يدفع المريض إلى الابتعاد عن الناس وزيادة الحرص على غسل يديه بالماء بعد أن يلمس أى شئ أو يصافح أى شخص حيث يعتقد ان العدوى يمكن أن تنتقل إليه من المحيطين به ، وتتحول عملية الاغتسال إلى فعل قهرى يكرره المريض ولا يستطيع التوقف عنه ، ولقد رأينا في العيادة النفسية بعض الحالات لمرضي تدفعهم هذه الوساوس إلى البقاء طول الوقت في عملية الاغتسال هذه وتتعطل أعمالهم وقد ذكر لي أحد الطلاب أن وقته يضيع في غسل يديه فلا تبقي فرصة لاستذكار دروسه مما أدى إلى رسوبه في الامتحان .

وهناك مخاوف وأوهام من نوع آخر تسيطر على بعض الناس حين يركزون على أى تغيير في لون أو شكل الجلد لديهم وينشغل فكرهم كلياً بذلك مما يدفعهم إلى البحث عن علاج لدى أطباء التجميل، وقد تسوء حالتهم النفسية نتيجة لعدم قبولهم بوجود

هذه التغييرات البسيطة في مظهر الجلد الخارجي ، وقد يغير وجود بعض البقع البيضاء أو الداكنة في الوجه من حالة الشخص النفسية ونظرته بالحياة وعلاقته بالناس ، ويتجه الكثير من مرضي الجلد إلى الانعزال والشعور بالدونية لاختلاف مظهرهم عن غيرهم من الناس وينشأ عن ذلك بعض العقد النفسية .

(١٧) القولون العصبي .. المشكلة

أنا موظفة عمري ٣٤ سنة أعاني من حالة مرضية تسبب لي مشكلة كبيرة ، وتتركز المشكلة في عسر الهضم والاحساس بعدم الراحة مع تناول الطعام ، وقد عرضت حالتي على عدد من الأطباء المتخصصين في الأمراض الباطنة وأخذت من أنواع الدواء كل أدوية الجهاز الهضمي ، وأخيراً أخبرني أحد الأطباء أنني أعاني من القولون العصبي ولابد من زيارة الطبيب النفسي ، فأرجو منكم توضيح بعض المعلومات لي عن القولون العصبي وشكراً .

الموظفة / ح.س.

* دراسة نشرتها إحدى المجلات الطبية وردت إحصائية عن الأمراض التي تتسبب في ضياع ساعات العمل وكان في مقدمها نزلات البرد والانفلونزا ، وبمعدل مماثل تقريباً ورد ذكر حالات " القولون العصبي " كأحدى المشكلات المرضية واسعة الانتشار ، التي تتسبب في المعاناة لدى كثير من الناس لفترات طويلة ..

ومرض " القولون العصبي " الذي يرمز إليه الأطباء باختصار (أى.بي.إس) هو بالنسبة لنا من الحالات المعتادة في العيادة النفسية ، وأكثر من ذلك إن أعدادا هائلة من المرضي يطلبون العلاج لدى الأطباء الممارسين ، وفي العيادات الباطنية ، وعيادات الجراحة وأمراض النساء والتخصصات الأخرى ، وهذا يجعلنا نعتبر هذا المرض ضمن قائمة أمراض العصر الحالي التي تزايد انتشارها.

ومن المعروف أن هناك مجموعة من الأمرا ض تضمها قائمة طويلة يطلق عليها الأمراض النفسية – الجسدية .. أو السيكوماتية ،وهذه الأمراض التي تضم أمراض العصر المعروفة مثل السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، وقرحة المعدة ، وبعض الأمراض الجلدية ، وأمراض القلب القاتلة وغيرها تم وضعها في هذه لأن جذورها تعود إلى أسباب نفسية نتيجة للتعرض للضغوط وكبت الانفعالات على مدى طويل ويكون تأثير ذلك خلل في بعض وظائف الجسم يتحول إلى مرض مزمن حقيقي يصعب علاجه ، وينطبق ذلك على القولون العصبي التي عرفت منذ وقت طويل ووصفها الاطباء تحت مسميات مختلفة مثل التهاب القولون أو الاسهال العصبي أو الاضطراب الهضمي الوظيفي وهي تصيب أعدادا كبيرة من الناس بعضهم يجد صعوبة في وصفها بدقة للأطباء ويظل يعاني منها لمدة طويلة .

وفرصة الاصابة بالقولون العصبي حسب الأحصائيات الطبية الكبيرة حيث يعاني منه ٢٠٪ من الناس ، أى أن واحدا لكل خمسة أشخاص يصاب بهذا المرض ، وتحدث الحالة في النساء أكثر من الرجال ٣ : ١ ، وتزيد حالات الاصابة بعد سن ٣٥ عاماً، وقد تعود النسبة العالية في النساء إلى مراجعة المرضي من السيدات للعيادات الطبية بصورة أكبر من الرجال، وهذا المرض رغم أنه لا يهدد الحياة ولا يتسبب في مضاعفات كثيرة ألا انه يسبب المضايقة والاضطراب المستمر والمعاناة الطويلة .

وتختلف الاعراض المرضية التي يشكو منها مرض القولون العصبي من شخص لآخر ، كما تختلف في نفس الشخص من وقت لآخر ، وقد تبدو متناقضة في بعض الاحيان ، الاعراض الرئيسية تستمر لمدة تطول إلى شهور أو سنوات وهي عسر الهضم وهي الشعور بالامتلاء وانتفاخ البطن ، والامساك او الاسهال ، او تبادل الامساك والاسهال على مدى أيام الاسبوع ، والآم أسفل البطن تعقب تناول الطعام مع شعور دائم بعدم الارتياح ، وهناك مجموعة من الاعراض الاخرى مصاحبة لهذه الحالة مثل فقدان الشهية للطعام، والشعور بالغثيان ، والآم الظهر ، قد تشكو بعض السيدات من الآم تحدث أثناء الممارسة الجنسية !

ويصاحب هذه الشكاوى شعور بالقلق لا نستطيع القطع اذا كان هو السبب في الحالة أو نتيجة لأعراضها ، وصعوبات في

التوافق مـع الحيـاة بسبب طـول فـترة المـرض ، وقـد يتـم تشـخيص الحالـة بواسطة الاطبـاء بمجرد الاسـتماع إلـى شـكوى المريـض وفحصه سريرياً أويتم اللجوء إلى التحاليل الطبيـة اذا كـان هنـاك مـا يدفع على الاعتقاد بوجود مضاعفات اخرى اذا كان المريـض يشـكو من نزيف دموى مع الاخراج او آلام شديدة أو هزال ، وهنـا يمكـن البحث عن مشـكلات عضويـة باطنيـة باسـتخدام الاشـعة او المنظـار حتى يتم التوصل إلى التشخيص السليم .

(١٨) وجه آخر للإكتئاب النفسي

زوجتي تبلغ من العمر ٤٤ عاماً وهي تعاني مـن أعـراض مرضيـة كثيرة ودائمـة الـتردد علـى الأطبـاء مـن كـل التخصصـات وشكواها متعددة ومتغيرة مرة مـن الصـداع ومـرة مـن آلام الظهـر أومن عسر الهضم أو آلام المفاصل،وقد وصفـت لهـا أدويـة كثـيرة لكنها لاتشفي أبداً من هذه الأعراض إلا لوقت قصـير ثـم تعـود كمـا كانت مرة أخرى،وقد قال لي أحد الأطباء مؤخـراً ان حالـة زوجتـي ربما تكون نفسية وطلب مني عرضها ءإلى طبيب نفسي،فهل يمكـن أن يكون السبب في كل هـذه المشـكلات هـو الحالـة النفسية نطلب منكم الرأى في ذلك..وماذا نفعل لعلاج مثل هذه الحالة؟

القلق ع.م.س

* ويتميـز وجـه الاكتئـاب بمـزاج الحـزن الـذي يخيـم علـى الشخص ويجعله عاجزاً عن التفاعل مع الحياة من حوله فيبقي وحيداً

مع همومه في عزلة دون كلام أو حركة ولايستطيع الاستمتاع بأى من مباهج الحياة ، حتى تصبح الحياة بالنسبة له بلامعني وقد تصل به مشاعر اليأس إلى حد التفكير في الخلاص من حياته بالانتحار.

وهذه هي الصورة المعتادة للاكتئاب النفسي كما يعرفها الجميع ، لكن في بعض الحالات لاتكون الصورة على هذا النحو فقد تكون هذه الأعراض التي تميز مرض الاكتئاب غير واضحة أو تستتر خلف شكاوى أخرى تشبه الأمراض العضوية ، فقد يشكو المريض من آلام مختلفة كالصداع او الم الظهر والمفاصل أو الهضم وألم المعدة والقولون أو الضعف الجنسي ، ولا تبدو عليه أى علامة ظاهرة للكآبة ، ولذلك يذهب لطلب العلاج عند الأطباء من تخصصات مختلفة ، ويبدأ رحلة المعاناة مع التحاليل والفحوص المعملية والأشعة ، وتوصف له أنواع مختلفة من الأدوية دون جدوى وتمر سنوات والحالة تتحسن حيناً وتسوء أحياناً دون أن يفكر المريض لحظة أن ما يعاني منه هو مرض الاكتئاب ، وتخفي هذه الحقيقة أيضاً على الكثير من الأطباء .

والسبب وراء حدوث هذا النوع من الاكتئاب الذي نطلق عليه " الاكتئاب المقنع " أو المستتر هو أن الكثير من الناس في كل المجتمعات لايستطيعون التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم بطريقة دقيقة ، لذلك تتم ترجمة هذه الانفعالات إلى إعرض بدنية وحسية ملموسة تكون مبرراً لهم للذهاب للأطباء ، فالعامة من الناس يعتقدون عموماً أن الأطباء يعالجون فقط الأمراض البدنية وليس

العواطف والأحاسيس ، ويتوقعون ان يستمعوا من مرضاهم شكاوى موضوعية حتى يتسنى لهم علاجها ، لذلك تظل الجذور النفسية لهذه الحالات مستترة حتى يتصادف عرض المريض على الطبيب النفسي يفحص جيداً ويتوصل إلى حقيقة حالته .

ومن المؤشرات التي تدل على أن الحالة هي مرض الاكتئاب المقنع ، فلاحظة في بعض الحالات من عدم الاستجابة للعلاج الطبي المعتاد وكثرة التردد على الأطباء ، وقد تختفي الأعراض كلية لبعض الوقت ثم تعاود الظهور مرة أخرى وهذا يعني أنها لايمكن أن تكون نتيجة مرض عضوى ، كما يلاحظ عند فحص هؤلاء المرضي والتقصي وجود أسباب نفسية صاحبت بداية الشكوى مثل فقد شخص عزيز أو خسارة مادية أو معنوية أو التعرض لاحدى خبرات الحياة الأليمة ، وحين لايعبر الشخص عن عواطفه وانفعالاته في حينها فقد يتسبب كبت هذه المشاعر في تفجر المعاناة بعد حين في صورة ألم بأحد أعضاء الجسم .

ويحتاج مرضي الاكتئاب النفسي إلى تعاون الطبيب والمريض ومن حوله بتقديم المساندة له حتى يتجاوز هذه الأزمة،ويتم العلاج بجلسات العلاج النفسي، وقد تستخدم بعض العقاقير المضادة للإكتئاب، وهذه تحتاج إلى بعض الوقت حتى تظهر نتائجها ، لكن يبقي الأهم وهو الوصول إلى تشخيص هذه الحالات واكتشافها في الوقت المناسب مما يوفر سنوات طويلة من المعاناة واليأس القاتل .

(١٩) الهستيريا .. حالة نفسية غريبة

اكتب اليكم عن حالة ابنتي التي انهت دراسة الثانوى التجارى في العام الماضي وهي حالة لايعرف لها تفسيراً حتى الآن حيث يحدث لها تشنج وتفقد الوعي كلما حدثت أى مشكلة أو حاول أحد لومها أو توجيهها كما أن قد اصيبت عدة مرات بشلل مؤقت في الذراع والساق ومرة أخرى فقدت النطق لعدة أيام ، وقد ظن بعض أقاربنا أنها مصابة بمس الجن وطلبوا منا عرضها على الأطباء الروحانيين لكني لم أفعل ذلك ، ونرجو منكم توضيح أسباب هذه الحالة .. وهل لها علاج في الطب النفسي ؟ ولكم الشكر .

الأم ف.ظ.ث

* لعل هذا المرض من اكثر الحالات التي يسئ الناس بصفة عامة فهم معناه وأعراضه ، فالبعض يعتقد أن لفظ " الهستيريا " يعني الجنون أو اضطراب العقل ، والواقع أن الهستيريا علمياً هي حالة مرضية تحدث على مستوى العقل الباطن حيث يبدأ المريض في ابداء أعرض مرضية ملموسة تشبه أعراض أى مرض عضوى كالشلل أو التشنج أو العمي أو عدم القدرة على النطق بالكلام فيتصور المحيطون به أنه أصيب بمرض عضوى ويهرعون لعلاجه لدى الأطباء من تخصصات مختلفة وقد تشفي الحالة بعد حين ثم تعاود الظهور في مناسبة أخرى .

ويلاحظ أهل المريض عادة أن الأعراض تبدأ في أعقاب تعرض المريض لموقف إنفعالي أو ضغط نفسي شديد فيكون ظهور علامات المرض عليه هو الحل أو المخرج للهروب من حالة الصراع التي تحدث داخل عقله الباطن ، فالمرض هنا يخدم غرضاً مباشراً يحل به المريض مشكلته مؤقتاً فيتحول فيجر الآخرين من حوله إلى التعاطف معه والاهتمام به بدلاً من الضغط عليه ليتحمل المسئوليات .

وتكون الأعراض في معظم الأحيان ذات مضمون رمزى فالجندى أثناء المعارك قد يصاب بشلل في يده اليمني حتى لايطالب بحمل السلاح ويجد العذر في الهروب من موقف المعركة الذي لايحتمله ، والطالبة التي ترغب في مواجهة تسلط أهلها قد تصاب بالتشنج المتكرر والسقوط فاقدة الوعي مما يجعلهم يتعاطفون معها ويعفونها من أى مطالب فتكون بذلك قد حققت الرغبة الداخلية لديها في الهروب من متاعبها دون أن تواجه والديها وتصطدم بهم بل يتحقق أيضاً مكسب ثانوى يتمثل في اهتمامهم بها والسعي إلى علاجها من هذه الأعراض .

والواقع أن حالة الهستيريا يشيع حدوثها بين البنات في مرحلة المراهقة وما بعدها ، كما يتزايد حدوثها خصوصاً في المستويات العلمية والاجتماعية المنخفضة في المناطق الريفية والأحياء الشعبية بالمدن وتنتشر في بعض الأسر لتصيب أكثر من

فرد فيها كما إن الابناء المدللين مثل أخر العنقود لديهم الاستعداد للإصابة اكثر من غيرهم .

والخطوة الأساسية التي تسبق العلاج هي الوصول إلى تشخيص سليم للمريض حيث تتشابه الأعراض عادة مع الأمراض العضوية الخطيرة ، وهنا يجب التفرقة بالتأكد من خلو المريض من الخلل العضوى وأن الحالة نفسية تسببت في إضطراب وظيفة الحركة أو الاحساس أو البصر أو الكلام ، ومما يساعد على ذلك ما يلاحظ لدى هؤلاء المرضي بصفة عامة من مشاعر الارتياح لإصابتهم بالمرض والعجز بدلاً من الجزع والأسي الذي يفترض أن يصاحب المرض إذا كانت الحالة عضوية حقيقية .

ويتجه العلاج هنا إلى إظهار الحالة للعقل الواعي للمريض حيث أن ذلك كله يتم على مستوى عقله الباطن ، ثم بعد ذلك يتم العمل على إزالة الأعراض باستخدام اسلوب الايحاء ، لكن الشفاء لايتم بصورة كاملة في معظم الأحيان فتختفي الأعراض مؤقتاً لتعاود الظهور عند تعرض المريض لأى موقف فيما بعد نظراً لأن شخصيته من النوع الذي يلجأ دائماً إلى هذا الاسلوب للهروب من مواجهة المواقف الصعبة .

(٢٠) الايمان بالله وقاية وعلاج

اكتب إليكم بحكم عملي في الدعوة إلى الله تعالي وبحكم تجربتي المتواضعة في استخدام الايمان القوى بالله تعالي والتقرب إليه بالعبادات والدعاء كوقاية وشفاء من الاضطرابات النفسية ،

وأصف ذلك لكل من يسألني فأجد أن الفائدة منه كبيرة ، ونرجو توضيح وجهة نظر الطب النفسي في الايمان بالله تعالي كوقاية وعلاج من الأمراض النفسية ليكون في ذلك فائدة للجميع ولكم خالص الشكر وخير الجزاء من الله تعالي .

* للإيمان القوى بالله تعالى دور هام فى الوقاية والعلاج من القلق، فالمؤمن يثق فى الخالق ويجد دائماُ المخرج من همومه بالإتجاه إلى الله تعالى خالق كل شيء وهو الذي يبث البلاء ويكشفه، كما أنه على استعداد للتفاعل مع أحداث الحياة بالصبر عليها دون جزع لأنه يرى فيها الإبتلاء من الله سبحانه وتعالى والإختبار لإيمانه إذن فالمؤمن دائماً متوكل على ربه ، ومتصل على الدوام بخالقه عن طريق الذكر والصلاة ، ولديه الأمل والرجاء فى التوبة والمغفرة ، فهو بذلك لديه المخرج من مشاعر الهم واليأس والقنوط التى قد تتملك الانسان فى لحظة حين ينجرف وراء ضغوط الحياة ويبتعد عن الإيمان ، ولعل من أنجح أساليب العلاج فى الطب النفسى ذلك الذي يعتمد على الخلفية الايمانية للشخص فى دفعه ليعلو فوق همومه ومعاناته ويضع حداً لسيطرة القلق عليه.

وفى القرآن والسنة ما يدل المؤمنين على تلمس أسباب الشفاء ففى بعض آيات الكتاب يجد المرء الشفاء لما فى صدره ، قال تعالى:

" يأيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين"

ومن آيات القرآن أيضاً ما يدعو الى الصبر وعدم الجزع فى مواقف الحياة ، مثل ما جاء فى وصية لقمان لإبنه: " **واصبر على ما أصابك أن ذلك من عزم الأمور** "

ومن الخطوات البسيطة جداً التى من شأنها أن تخفف من قلق الإنسان بصورة فورية وعملية ، أن يقوم فيتوضأ بالماء ثم يتجه الى الله ويصلى ركعتين ويتبع ذلك ببعض الدعاء، إن القيام بهذا العمل اليسير من شأنه أن يمتص الكثير من الإنفعال الداخلى الذي يثير القلق ، إنه علاج يسير مضمون فعال.. لا يتكلف أى مال.. كل ما علينا أن نجربه ونحن على ثقة وأمل فى الشفاء مما بنا ، فالله سبحانه وتعالى هو الشافى وهو القادر على كل شىء.

٣- مشكلات اجتماعية وأسرية :

(٢١) متاعب الزوجات ..و الأزواج

لدى مشكلة من نوع خاص تجعلني أشعر أحياناً بأنني أتعس إنسانة في الدنيا ، ومشكلتي تتلخص في أنني سيدة متزوجة منذ ثلاث سنوات ولي طفلة جميلة في عامها الأول، ورغم أن أيام الزواج الأولي قد مرت بهدوء إلا أن زوجي بدأ يتغير تدريجياً حتى أصبحت الحياة معه حالياً لا تطاق . فهو لا يعود إلى المنزل إلا ساعات الصباح الأولي ، وعند أى عتاب له يتعدى على بالسب بأقذع الألفاظ ويصل الأمر أحياناً إلى لطم الوجه ، ولم يعد يعبأ بي أو يهتم بأى شيء في المنزل.أنا أكتب إليكم وأنا على حافة الانهيار وأفكر جدياً في ترك المنزل لأذهب إلى بيت أهلي بعد أن أعيتني الحيلة وفقدت الأمل في صلاح طبعه ، ولم يمنعني من طلب الطلاق منه حتى الآن سوى طفلتي الصغيرة لكن صبري بدأ ينفد وأكاد أصاب بالجنون فماذا أفعل ؟.

السيدة و.م.

* وللسيدة كاتبة هذه الرسالة نقول : مهلاً سيدتي .. هدئي من روعك لقد شرحت رسالتك لنا جانباً واحداً فقط من المشكلة وهو ما صار إليه حال زوجك في علاقته معك وتصرفاته التي لا تعجبك ولا ترضي أحداً ، لكن هناك جانب آخر أشك في أن تكوني أنت نفسك قد حاولت التفكير فيه يتعلق بهذا الزوج الذي لم نستمع إلى وجهة نظره فيما يفعل ، ألم تسألي نفسك ذات مرة : ما الذي يدفع زوجي إلى هذا السلوك ؟ وربما لو تأملت الموضوع بأكمله يمكن أن تلاحظي أن لك دوراً قد يكون غير مباشر في دفع زوجك إلى القيام بهذه التصرفات حتى بات يفضل البقاء بعيداً عن المنزل لأطول وقت ممكن ، فالبيت بالنسبة له ليس مكاناً مفضلاً لأنه – كما نفهم من رسالتك – يواجه فيه دائماً بالمشاجرات والنكد لذا فقد اختار أن يمضي معظم وقته في الخارج ، لا نعلم في أى مكان ، ولكن ليتجنب هذا الجو المشحون بالتوتر .

سيدتي : أنا لا أوجه إليك اتهاماً بأنك السبب فيما يحدث ، كلا كما أنني لا أبرىء زوجك من سوء معاملته إياك ، لكن الأمر كله ربما لا يعدو كونه سوء تفاهم معتاد كما يحدث في سنوات الزواج الأولي عادة لكن المشكلة بالكامل يمكن أن تحل بالحوار والتفاهم حتى يعرف كل منكما ما له وما عليه ، وإذا تعذر ذلك يمكن اشتراك طرف ثالث محايد حتى يتم التوافق وتصفية الأجواء وهذا أمر ممكن في كل الأحوال .

(٢٢) زوجتي كثيرة الكلام !

. زوجتي تعاني من حالة نفسية تسبب لها الثورة الشديدة ، وزيادة النشاط ، وكثرة الكلام في موضوعات متعددة ، وقد قمنا بعلاجها في الخارج وشفيت من هذه الحالة تماماً في خلال شهر واحد ، وكان ذلك منذ عامين ، لكنني لاحظت عليها هذه الأيام بعض الأفعال الغريبة فهي تمضي وقتاً طويلاً في ترتيب المنزل ونقل الأشياء من مكان لآخر دون هدف ، ولا تنام إلا ساعات قليلة ، كما أنها تكثر من الضحك والحديث ، ولا تحسن التصرف فيما تملكه من نقود ، وتختار ملابسها بطريقة غريبة فما هي هذه الحالة وما العلاج ؟.

الزوج الحائر

* وللسيد الزوج صاحب هذه الرسالة نقول:في الغالب إن زوجتك مصابة بحالة الاضطراب الوجداني ، وما تذكره من أعراض تحدث في الوقت الحالي إنما هو علامة على عودة نفس الحالة السابقة لها لأنها – كما نفهم من رسالتك –لم تواصل العلاج من النوبة السابقة لفترة كافية ، ومن خصائص هذه الحالة انها تحدث في صورة نوبات تمتد لمدة تصل إلى أسابيع أوشهور يعاني المريض خلالها من كثرة النشاط ، وزيادة الحركةو الأفكار المتلاحقة، ثم يعود إلى سابق عهده لفترة، و بعد ذلك يصاب بنوبات أخرى مشابهة .

وقد يتضمن الاضطراب الوجداني نوبات من المرح والنشاط أو نوبات اكتئاب وقد تتتابع هذه وتلك في نفس الشخص ، وما العلامات التي ذكرتها في رسالتك سوى بوادر لنوبة جديدة فاضطراب النوم ، والطاقة الزائدة ، والإنفاق المفرط للمال ، والمرح، كلها علامات على نوبة جديدة.

والعلاج في مثل هذه الحالات يكون عن طريق الأدوية المهدئة التي تمكننا من السيطرة على هذه الأعراض المرضية ، وفي بعض الحالات الشديدة نستخدم العلاج الكهربائي ومن الأفضل الاستمرار في استخدام العلاج لفترة كافية حيث أن بعض العقاقير تستخدم حالياً لمنع حدوث مثل هذه النوبات بشرط الانتظام في تناولها باستمرار تحت إشراف الطبيب النفسي .

(٢٣) زوجتي حولت حياتي إلى جحيم !

أنا موظف في إحدى الشركات ، وأبعث إليكم بمشكلتي مع يقيني بأن حلها قد يصعب حتى على الطبيب النفسي .. إن مشكلتي هي زوجتي التي حولت حياتي إلى جحيم ، فقد فشلت في التفاهم معها نهائياً . رغم مرور أكثر من ٧ سنوات على زواجنا ولي منها ثلاثة أطفال فهي دائماً عصبية وتتشاجر معي لأتفه الأسباب وأحياناً تخاصمني لعدة أيام دون مبرر . ورغم أني أعمل على توفير كل مطالبها فإنني أشعر أنها تستغل ارتباطي الشديد بأطفالي وخوفي عليهم من التأثر بهذا الجو من الخلافات فتزيد من ضغطها على

أعصابي ، إنني لا أجد الراحة في بيتي ولولا وجـود الأبنـاء وحبـي لهم لانفصلت عنها نهائياً فهل من حل لديكم فـي العيـادة النفسـية لمثل هذه المشكلة؟.

المعذب/ ط.ت.م

* وفي جوابنا على السيد الزوج صاحب هذه الرسالة نؤكد له أن ما يصفه في رسالته ليس سوى أحد أمثلة حالات عدم التوافق بيـن الزوجيـن التـي تـؤدى إلـى الصراعـات والمشـكلات الزوجيـة ، ورغم أن هذا الوضع قد يكون معتاداً في بدايـة الـزواج حيث يكـون هناك شد وجذب بين طرفي الزواج حتى يحـدث التفـاهم أو التعـايش فيما بينهما مع مرور الوقت إلا أن الوضع بالنسبة لك يبدو أكثر حدة حيث طالت المدة ولم يتحسن الوضـع مـع مـرور السـنوات وإنجـاب الأطفال .

وهناك أسباب كثيرة لعدم التوافق يجب أن نبحـث عنهـا فـي مثل حالتك ، فعصبية زوجتك ربمـا كـانت إحـدى سـمات شـخصيتها ويجب ألا تقابلها أنت بعصبية فيستمر الصـراع ، كمـا أن الخلافـات بينكما لا يجب أن تطول مدتهـا علـى هـذا النحـو فتتفـاقم ويعتقد كـل منكما أنه صاحب حق وعليك أن تحـاول تصفيـة الأجـواء فـلا تـدع الخصام يستمر لعدة أيام ولا تسـمح لأطـراف أخـرى بـالتدخل فيـه ، والحقيقة أن الأطفال يتأثرون سلبياً بمثل هـذه الخلافـات رغـم صغـر سنهم .

إن حل مثل هذه المشكلة يتوقف عليك أنـت شـخصياً وعلـي شريكة حياتك ، ويمكن أن تتحسن الأمور بينكما كثيراً إذا حاول كـل منكما أن يرى الأشياء الإيجابية في الطرف الآخر كبداية لحد أدنـي من التفاهم والاتفاق والتخلي عن حالة " حافة الحرب " التي يفـترض فيها كل طر ف سوء النيـة فـي الطـرف الآخـر .. ختامـاً عزيـزى الزوج صاحب هذه الرسالة إقرأ معي هذا المثـل الروسـي : " هنـاك إمرأة واحدة شريرة في هذا العـالم .. وكـل زوج يعتقـد أنهـا زوجتـه ..!! "

(٢٤) مخاوف الأمهات الصغيرات .. ومتاعب تربية الأطفال

ورد إلينـا فـي بريـد العيـادة النفسـية هـذه الرسـالة التـي نعرض موجزاً لها .. وعلي غير المعتاد في الرد على رسائل قـراء العيادة النفسية سوف نتنـاول عـرض هذا الموضـوع والـرد عليـه دون تلخيص نظـراً لاهتمـام الكـثير مـن السـيدات خصوصـاً اللاتـي يبدأن تجربتهن الأولـي مـع الأمومـة وتربيـة الأطفـال بهـذه الأمـور ورغبتهـن فـي الحصـول علـى معلومـات صحيحـة حـول مـا يـدور بالأذهان من تساؤلات .

وصاحبة الرسالة سيدة متزوجة منذ أربـع سنوات انجبت خلالها طفلتها التي تبلـغ عامين ونصف ، وتجد صعوبـة كبـيرة فـي

التعامل مع ابنتها الوحيدة لدرجة أنها تعتبر ذلك مشكلة كبيرة تسبب لها الأرق والكآبة والمشكلات الأسرية على حد تعبيرها .

المشكلة كما تصف الأم الصغيرة أن " البنت دائمة البكاء والصراخ لأى سبب بل تقوم بحركات وكأنها مجنونة مثل شد الشعر وعض اليد وضرب الوجه وكأنها تعاقب نفسها دون سبب " ، وتذكر الأم أنها تضطر إلى ضربها إذا استمرت في ذلك لعدة ساعات ، وأنها تختلف مع الأب حول أسلوب معاملتها للطفلة التي اعتادت التدليل وتنفيذ طلباتها فوراً .. وإلا تستخدم سلاح البكاء!

وحاولت الآم حل المشكلة بإدخال ابنتها في إحدى دور الحضانة فكانت النتيجة تفاقم الحالة رغم أنها في الحضانة بصورة جيدة لكن العكس في المنزل .

وفي نهاية رسالتها تقول الأم : " أرجو منكم إفادتي بما يجب أن أقوم به مع طفلتي الوحيدة ، وكيفية التصرف معها ، وهل الضرب يفيد في هذه الحالة ؟ علماً بأنني حامل الآن وأخاف أن تزداد الأمور سوءاً عندما يحضر الطفل الجديد ؟

ولكم جزيل الشكر على معاونتكم في حل مشاكلنا .

السيدة/ ن.ف.س

* وللسيدة الأم صاحبة هذه الرسالة نقول : لقد لاحظت يا سيدتي كيف أن رسالتك قد استحوذت على اهتمام خاص من جانبنا ،

والسبب الأساسي لذلك انها ليست مشكلتك وحدك ولكنها مشكلة أعداد كبيرة من الأمهات الصغيرات اللاتي يعتبرن حديثات عهد بتجربة الأمومة وتربية الأطفال ، ورسالتك تعكس القلق الذي يساور هؤلاء الأمهات الجدد في ما يتعلق بأسلوب تربية الأطفال .

ورغم أن رسالتك تدل على درجة من التعليم والوعي إلا أنك قد وقعت بالفعل في بعض الأخطاء المعتادة في التعامل مع طفلتك في سنواتها الأولي ، فالمعروف أن الصغير في سنوات العمر الأولي تبدأ لديه عملية تكوين سمات شخصية وسلوكية من خلال اكتساب مهارات التعامل من المحيطين به وأولهم الأم ثم الأب والأشقاء ، وفي هذه المرحلة يمكن تشكيل الصغير وفق الأسلوب الذي يتم اتباعه معه .

فالطفل في سنوات عمره الأولي يبدأ في التعود على بعض الأفعال التي يلاحظ أنها تنال رضا الأم أو يحصل على مكافأة عليها فيتجه إلى تكرارها ، وقد تسهم طريقة التربية الخاطئة في تعوده على الحصول على مطالبه بالضغط على الأم والأب فتتم تلبية حاجاته حين يبكي أو يصرخ ويتصرف بعصبية ، وبذلك يتم تدعيم هذا السلوك لديه ليصبح أسلوبه المفضل حتى يتحول إلى شخصية انتهازية ويفضل أسلوب الضغط للحصول على ما يريد.

أما عن العقاب البدني والنفسي ، ونعني بذلك أسلوب الضرب المباشر أو الزجر الشديد والحرمان فإننا لا نفضل اللجوء إليه إطلاقاً في هذه المرحلة من العمر لان الفائدة المنتظرة من أثر

العقاب أقل بكثير من المضاعفات النفسية التى تصيب الطفل وتظهر فى صورة اضطرابات نفسية تصيبه فى مراحل العمر التالية ربما بعد سنوات طويلة .

أما عن مخاوفك من تفاقم الحالة بعد ولادة طفل جديد فهذه المخاوف واقعية إذ ينتظر أن تحدث بعد الصعوبات عقب وصول هذا القادم الجديد الذي سوف ينازع طفلتك الصغيرة اهتمام الأسرة ، لكن هذه المشكلة يمكن التغلب عليها بتقسيم الاهتمام فيما بينهما ومحاولة خلق علاقة طيبه مع هذا القادم الجديد حتى تزول مشاعر النفور منه لدى طفلتك مع الوقت .

أما عن الأسلوب الأمثل للتعامل مع الأطفال في هذه السنوات المبكرة فإنني أرى تلخيصه في عدة نقاط أولها الابتعاد تماماً عن العقاب البدني والنفسي كما ذكرنا ، ثم خلق علاقة طيبة مع الصغير تقوم على إبداء الحنان نحوه في كل مناسبة وامتصاص أى طاقة عدوان لديه ، وأخيراً إبداء الاستحسان والرضا مع أى عمل جيد يقوم به أو أى سلوك غير مرغوب يتوقف عنه ولا مانع من منحه مكافأة على ذلك .. وأخيراً تذكرى ياسيدتي وهذه رسالة من الطبيب النفسي إلى كل الأمهات ... إن تربية الأطفال رغم أنها تتطلب جهداً شاقاً إلا أننا لا يجب أن ننظر إليها على أنها عبء ثقيل لا يحتمل بل علينا أن نستمتع بها ونحن نرى الطفل يتربي وينمو مع الأيام كالنبات الصغير الذي نرعاه ونسقيه فيكبر وينمو ويثمر ، وحين نربي أطفالنا جيداً فإنا نحقق إنجازاً رائعاً .

وسوف نحاول العودة للحديث في هذا الموضوع في الأعداد القادمة بمشيئة الله .. مع تحياتي ..

(٢٥) مشكلة الوزن مرة أخرى

ما هو الوزن المناسب ؟

اكتب إليكم بخصوص مشكلة أولادى الثلاثة وهم جميعاً في مراحل الدراسة اكبرهم بالمرحلة الثانوية والثاني والثالث بالاعدادية ويتميزون بوزنهم الزائد لكنهم في حالة صحية طيبة ووضعهم الدراسي جيد ، اما سؤالي لكم فهو عن الوزن المناسب بالنسبة لأى شخص في مراحل السن المختلفة نرجو توضيح ذلك ولكم الشكر ؟

الأم / ع.ظ.م.

* وزن الجسم لكل واحد منا هو مسألة نسبية يحكمها العمر والطول والجنس ، والبدانة هي تعدى الوزن المناسب وهي تشكل مصدر معاناة لكثير من السيدات والرجال .. والأطفال أيضاً ، فبعد أن كان الجسم السمين في الماضي شيئاً مرغوباً ينظر الناس إليه على أنه إحدى سمات الطبقات الراقية وعلامة على رغد العيش ، أصبحت السمنة في العصر الحالي مشكلة يسعي الناس لحلها بالتخلص من الوزن الزائد !

ولعل العوامل النفسية – إلى جانب التكوين الوراثي والعادات الغذائية – من أهم أسباب زيادة وزن الجسم وحدوث السمنة بدرجات متفاوتة لدى السيدات والرجال من مختلف الأعمار.

تعني البدانة تعدى الحدود الطبيعية للوزن الملائم بنسبة تزيد على ١٢٠٪ وهذا معناه أن شخصاً طوله ١٥٠ سم ويفترض أن الوزن المناسب له هو ٥٠ كيلوجراماً إذا زاد وزنه عن ٦٠ كيلوجراماً فإنه يعتبر في عداد حالات البدانة أو زيادة الوزن !

غير أن مسألة الوزن الملائم لكل واحد منا تخضع لمعايير أخرى مثل العمر ، فكثير من الناس يأخذ وزنهم في الزيادة في فترة منتصف العمر (من سن ٤٠-٦٠ عاماً) ، كما أن الجنس عامل هام فالسيدات يميل الوزن لديهن للزيادة منذ سنوات العمر الأولي فنجد البنات بصفة عامة أكثر وزناً من الأولاد ، وكذلك يلاحظ في نسبة البدانة ، ففي الطبقات الأقل ثراء وتعليما توجد البدانة في نسبة من الرجال والسيدات أكثر من الطبقات العليا بعد أن كانت السمنة في السابق دليلاً على الثراء ورغد العيش!

٤- مشكلات المراهقة -الشباب :

(٢٦) أحلام اليقظة

أنا طالبة في الثانوية العامة ، وأكتب لكم بعد أن ظهرت نتيجة الامتحان وكانت درجاتي فيه ضعيفة ، والسبب أنني لم أتمكن أثناء فترة الاستعداد للامتحان من تحصيل دروسي رغم أنني كنت أقضي وقتاً طويلاً في المذاكرة ، لكن بمجرد أن أجلس في غرفتي وأفتح الكتاب أمامي أسرح في موضوعات كثيرة وأنتبه بعد ساعات لأجد نفسي في نفس الصفحة ، ولا أعلم ماذا أفعل الآن بعد هذه النتيجة التي سببت شعوراً بخيبة الأمل ؟ .

الطالبة ز.ط.

* عزيزتي الطالبة صاحبة هذه الرسالة ... أقول لك أولاً لا داعي لهذا الشعور باليأس والإحباط ، ومن الواضح أن استعدادك للامتحان لم يكن كما يجب ، فبدلاً من التحصيل الدراسي الجيد قبيل الامتحان فقد استسلمت لما نطلق عليه أحلام اليقظة ، وهي تلك

الأفكار التي تتتابع وراء بعضها وتستغرقنا تماماً و تستهلك الوقت والطاقة فيما لا يفيد ، وبالتالي فقد كان التركيز متدنياً للغاية مما ترتب عليه هذه النتيجة .

والحل الآن هو عدم الاستسلام لليأس أو الإحباط ، بل عليك بالاستفادة من الأخطاء ، وننصح في فترة الاستذكار بتنظيم الوقت ، وتوفير قسط من الراحة بين فترات المذاكرة ، والتركيز في الدرس ، وفي حالتك هذه قد تفيد المذاكرة مع زميلة أخرى لتحقيق الاستفادة القصوى من الوقت والتغلب على أحلام اليقظة .

(٢٧) المشي والكلام أثناء النوم

أنا طالب في المرحلة الثانوية ، ومشكلتي غريبة حيث يذكر لي إخوتي أنني أتحرك من سريري بعد أن أنام وأخرج من غرفتي وأتجول في المنزل ويذكرون أنني خلال ذلك أقول بعض الألفاظ غير المفهومة ، كل ذلك يحدث وأنا لا أذكر منه شيئاً في الصباح ، فهل هذا مرض نفسي ؟ انني في حالة قلق شديد على حالتي ، فماذا أفعل ؟ .

الحائر ن.ع.

* عزيزي الطالب كاتب هذه الرسالة : الحالة التي تشكو منها ليست غريبة كما تتصور ، إنها إحدى الحالات المعروفة عندنا في العيادة النفسية وهي المشي والكلام أثناء النوم ، والسبب في هذه

الحالة هو وجود صراع نفسي داخلي ، وتوتر وانفعال مكبوت في داخلك لأى سبب ولم يتم التعبير عنه في وقته أثناء اليقظة فيحدث أثناء النوم أن يعمل العقل الباطن بعيداً عن سيطرة الوعي وتكون النتيجة هي الحركة إلى هدف ما دون وعي ، أو الكلام بألفاظ غير مترابطة لا تكون مفهومة تماماً لمن يسمعها .

والحل هنا هو جلسات للعلاج النفسي للبحث عن الأسباب الكامنة وراء هذا الصراع النفسي الداخلي،ويمكن بالمثابرة والصبر في عملية العلاج هذه التخلص من هذه الأعراض ، واطمئنك يا أخ محمد أنه لا داعي للقلق الزائد فحالتك هذه قابلة للشفاء التام ان شاء الله .

(٢٨) طالب حائر .. طيار أم مهندس ؟

أنا طالب انتهيت من دراسة الثانوية العامة هذا العام بتفوق والحمد الله ، لكن بعد أن حصلت على شهادة الثانوية تواجهني الآني مشكلة اختيار الكلية التي أكمل بها دراساتي الجامعية،فأنا منذ الصغر أحلم بأن أكون طياراً ، وأعجب دائما كلما أسافر " بالكابتن " الذي يقود الطائرة لكن والدى يصر على التحاقي بكلية الهندسة لأن دراسة الطيران المدني تحتاج للسفر إلى الخارج،وهو لا يريد أن أترك الأسرة للدراسة بالخارج .. أنا في حيرة بين ما أحبه وما يريده لي والدى،فماذا أفعل ؟.

الطالب الحائر

* وللطالب الحائر صاحب هذه الرسالة نقول : معك حق في هذه الحيرة ، فإن أى اختيار بين شيئين يتضمن عادة نوعاً من الصراع الداخلي لا يهدأ إلا بحسم الاختيار لصالح أحد هذين الشيئين، والاختيار بالنسبة لك له أهمية خاصة فهي مسألة مستقبل ، ويقولون بأن لكل فرد مهنة واحدة تصلح له وتناسبه،واختيار الطريق الذي يعد الواحد منا لمهنته الملائمة هو من القرارات الهامة في حياة الإنسان لأنه يؤثر في مستقبله ومستقبل أسرته ، ومركزه الاجتماعي طول حياته .

ورغم أنني هنا لا أستطيع أن أحدد لك أى الاختيارين أفضل بصورة قاطعة ، إلا أنني أقترح عليك أن تعيد دراسة مميزات وعيوب كلا الاختيارين ، وتأكد يا عزيزى أن أياً منا من الممكن أن يغير ميوله واهتماماته وأن يتعود على أى وضع جديد فليس هناك الوضع الأمثل الذي لا يمكن التخلي عنه ، وبالنسبة لمشكلتك في اختيار طريقك الدراسي والمهني في هذه المرحلة بالذات فإنني أدعوك إلى مناقشة ذلك مع ذوى الخبرة من الأقرباء والاستماع إلى نصائح الوالدين قبل أن تتخذ قرارك النهائي .. مع تمنياتي لك باستمرار النجاح .

(٢٩) الطالب الخجول.. والخوف الاجتماعى

أنا طالب فى المرحلة الثانوية فى مدرسة" ..." وأكتب الى الطبيب النفسى عن مشكلتى التى جعلتنى لا أحب الدراسة وأشعر

أننى أقل من زملائى، فأنا فى المدرسة أثناء الدروس أكون خائفا من أن يسألنى المدرس عن أى شىء ، أو يطلب منى الاجابة على أى سؤال أوحتى القراءة من الكتاب فى الفصل أمام زملائى ، وإذا حصل أن سألنى أكون متعباً جداً ولا أستطيع رغم إنى أعرف جيداً الاجابة ويمكن أن أقولها لزميلى الذي يجلس جنبى لكن أخجل أن أتكلم بصوتى أمام الفصل، من فضلكم ما حل مشكلتي ؟ مع الاعتذار عن أسلوب الرسالة .

الطالب م.ن

* ولعزيزى الطالب صاحب هذه الرسالة أقول أنني ألاحظ شجاعتك من عرض مشكلتك التي يعاني منها الكثير من الطلاب غيرك في كل مراحل التعليم وكثير من الأولاد والبنات في مثل سنك وفي كل مراحل العمر ، وأصل المشكلة هنا هو الخجل الذي يدفع إلى فقدان الثقة في النفس والخوف الذي نطلق عليه "الخوف الاجتماعي " أى الذي يحدث بصفة خاصة أثناء وجود الشخص وسط الناس وحين يضطر إلى التحدث أمامهم.

ومن علامات هذه الحالة التلعثم وزيادة ضربات القلب وتصبب العرق والارتعاش عند التعرض لموقف يطلب فيه إلى الشخص أن يتحدث إلى مجموعة من الناس أو يواجههم ، ولا يقوى على ذكر ما يعرف من معلومات رغم أنه يستطيع ذلك إذا كان بمفرده أو في المنزل أو مع صديق له ، وهذا هو الموقف في حالتك يا عزيزى الطالب صاحب هذه الرسالة .

والحل يا عزيزى هو أن تبدأ فوراً في تدريب نفسك على التخلص من هذه الحالة بتعريض نفسك لبعض هذه المواقف مع الزملاء خارج الفصل وفي المنزل مع أخوانك دون أن تخشي أى شئ والآخرون لا يمثلون مصدر خوف لك ، والآن حاول ذلك فإذا لم تستطع فعليك بزيارة العيادة النفسية دون حرج لمزيد من الارشادات حتى تتخلص من ذلك .

(٣٠) الحوار مع النفس

أنا طالب جامعى تتلخص مشكلتى فى أننى فى بعض الأحيان أشعر بالخوف والقلق والتعاسة دون سبب وكثيراً ما أقول لنفسى أننى سيئ الحظ وقليل البخت رغم أن ظروفى بصفة عامة لا تختلف عن غيرى بل ربما تكون أفضل من بعض النواحى ، وهل هناك طريقة غير الدواء يمكن لى بها مواجهة هذه المشاعر القاتلة .. نرجو منكم توضيح ذلك بطريقة مبسطة مفهومة ولكم الشكر.

المعذب / ك. ز.

* من الحقائق الهامة أن أى واحد منا إذا تبنى فكرة معينة وراح يكررها لنفسه فإنه يتأثر بمحتوى هذه الفكرة ، وهذا يعنى أنك يا عزيزى إذا رددت بينك وبين نفسك عبارة " أنا غير سعيد " أو " لست راضياً عن نفسى " فإنك غالباً سوف تشعر بالقلق والاضطراب فى داخلك لأن الفرد يتأثر بما يدور بذهنه من أفكار .

وأهمية الحديث مع النفس هو أن تحاول التخلص من هذه الأفكار السلبية التى تثير فى نفسك القلق ، فيمكن لك أن توقف هذه الأفكار السلبية حين تقول لنفسك " توقف عن هذا " ، وبعد ذلك تردد لنفسك عبارات تشيع لديك الارتياح والرضا مثل : " السعادة موجودة داخلى ومن حولى " فإن ذلك يوجد شعوراً بالرضا والتفاؤل ويدفع بعيداً مشاعر القلق ، وعبارة " أنا راض عن نفسى والحمد لله "

وهناك من أساليب العلاج النفسى المبسطة فنطلب إلى الشخص فى حالة القلق أو الخوف أن يردد عدة مرات " أنا لست قلقاً ولا خائفاً ، ورغم أن هذا الأسلوب يبدو بسيطاً للغاية ويثير الضحك إلا أنه فعال الى حد كبير فى التخلص من القلق.

(٣١) وزن الجسم .. وتناول الطعام .. والحالة النفسية .

أنا طالبة جامعية عمرى ٢٠ سنة ، ولدى مشكلة تتعلق بوزن الجسم فقد كنت رشيقة إلى درجة النحافة فى المرحلة الإعدادية ثم زاد وزني بصورة مبالغ فيها وأصبحت الآن أعاني من زيادة الوزن ، وسؤالي لكم عن علاقة وزن الجسم لأى واحد من الناس بالحالة النفسية ، وهل تؤثر الاضطرابات النفسية على تناول الطعام؟

الطالبة / ف. ص.

* المشكلات التي يدور حولها السؤال تتعلق بوزن الجسم ، وإذا كانت البدانة أو السمنة هي مصدر إزعاج لكثير من الناس من

كلا الجنسين فإن الحالة العكسية وهي النحافة الزائدة تمثل الجانب الآخر من الصورة ، فبينما يسعي بعض الناس إلى الرشاقة بالتخلص من الوزن الزائد يسعي البعض الآخر بنفس الهمة للعلاج من النحافة التي تسبب لهم الإزعاج ..

ويعتبر تناول الطعام أحد الأنشطة الروتينية المعتادة التي يقوم بها الإنسان بصفة منتظمة للبقاء على قيد الحياة ، ومن الطبيعي أن يستمتع الإنسان بأنواع الطعام كما يستمتع بما يقوم به من أنشطة مختلفة وأعمال منزلية وعمليه وترفيهية ، وهذا كله يرتبط بالحالة النفسية .وتناولنا الطعام بشهية جيدة يعني أننا نستمتع بما نأكل من حيث المذاق والنوع ولا علاقة لذلك بكمية الطعام ، فهناك من يلتهم كميات كبيرة من الأكل طبقاً تلو الآخر في كل وجبة دون استمتاع في عملية روتينية كالذى يؤدى مهمة .

وقد يعترى الشهية للطعام بعض التغيير مع الحالة النفسية ، ففي كثير من حالات القلق والاكتئاب يصبح المرء غير قادر على الاستمتاع بكثرة من مباهج الحياة وبالأشياء التي كانت مصدراً لمتعته من قبل ، ويفقد الاهتمام بكل شئ ، ويترتب على ذلك أن يفقد شهيته للطعام ، وقد يصل الأمر إلى الامتناع عن تناول الأكل نهائياً في بعض الحالات ، كما يفقد الاهتمام بمصادر الاستمتاع الأخرى في حياته مثل العمل واللعب وممارسة الجنس والعلاقات الاجتماعية.

٥- المشكلات النفسية للأطفال:

(٣٢) طفلي يبلل فراشه

هناك البالغ من العمر ٥ سنوات يبلل فراشة كل ليلة ، وهذه الحالة بدأت لديه منذ عدة شهور وقد تعبت معه وجربت كل الوسائل من التوبيخ إلى الضرب المبرح ليقلع عن هذه العادة لكنه يتمادى ، فما هي الطريقة المناسبة لحل هذه المشكلة ؟ .

الأم خ. ط.

* هناك حل لهذه المشكلة لكن ليس بأسلوب العقاب الذي يزيد هذه الحالة تعقيداً ، فحالة طفلك هي التبول الليلي غير الإرادى، وهي تحدث عادة في الأطفال في هذه السن نتيجة عوامل متعددة منها تأثير نفسية الطفل نتيجة لمعاملة الأم القاسية له ، أو نتيجة عدم حصوله على الاهتمام الكافي من الولداين خصوصاً عقب ولادة أخ أصغر له ، أو نتيجة لمرض عضوى في بعض الحالات .

وفي كل هذه الحالات يجب فحص الطفل جيداً للتأكد من عدم وجود سبب عضوى ، ثم نحاول معرفة الأسباب التي تسبب الصعوبات النفسية لدى الطفل ، وقد يفيد العلاج ببعض العقاقير المناسبة وتعليمات بسيطة يؤدى اتباعها إلى تحسين الحالة وامتناع

الطفل عن التبول في الفراش نهائياً ، لكن تذكري يا سيدتي أن العقاب البدني أو النفسي ممنوع منعاً باتاً في هذه المرحلة العمرية.

(٣٣) طفلي مشكلة

طفلي البالغ من العمر ٣ سنوات بدأت تنتابه حالات تحدث له أثناء النوم فيصحو في حالة فزع شديد ، ويظل يصرخ ويصيح، ويلبث كذلك لعدة دقائق حتى يستجيب في النهاية لجهودنا في تهدئته ، وقد بدأت هذه الحالة لديه منذ عدة شهور ، وتتكرر هذه النوبات بصفة يومية تقريباً ، وقد تحدث أكثر من مرة كل ليلة ، ولدى ثلاثة من الأطفال غير ولدى هذا منهم اثنان بالمدرسة الابتدائية والآخر عمره حوالي ستة شهور ، وكلهم طبيعيون ، وبالمناسبة أيضاً فإن طفلي هذا بالاضافة لهذه النوبات التي تصيبه لا يزال حتى الآن يبلل فراشه كل ليلة تقريباً رغم أن مثل هذه الأمور لم تحدث في أحد من إخوانه الأكبر حين كانوا في مثل سنه.

وأنا في حالة قلق شديد على طفلي وقد جربت معه كل الطرق من الضرب المبرح إلى التدليل والملاطفة حتى يتوقف عن ذلك دون جدوى ، فماذا أفعل ؟

الأم س.م.

* ولكاتبة هذه الرسالة أقول : سيدتي .. في البداية سأعلق على آخر سطور رسالتك عن أسلوبك في التعامل مع طفلك ، والذى

يستنتج منه أنك تتعاملين مع صغيرك بأسلوب العقاب وهذا رد فعل خاطيء لأشياء لا ذنب له فيها على الإطلاق فالعقاب البدني أو النفسي للطفل في هذا السن لا يحل المشكلة بل يزيد الأمور تعقيداً !.

وحالة طفلك يا سيدتي من الاضطرابات النفسية المعتادة في مثل هذه السن وهي الكوابيس والفزع الليلي إضافة إلى التبول الليلي غير الإرادى ، وبوسعنا أن نؤكد أن هذه الحالات مجتمعه ليست سوى مظاهر للصعوبات النفسية و التوتر الداخلي الذي يعاني منه الطفل نتيجة للصراعات النفسية التي تنعكس في صورة أعراض واضطرابات نفسية .

ودعيني أصارحك القول يا سيدتي بأن مثل هذه الحالات التي يعاني منها هؤلاء الأطفال في هذه السن المبكرة يكون مرجعها غالباً إلى الظروف الأسرية المحيطة بهم مثل أسلوب التعامل مع الطفل من جانب الوالدين ، وجو المنزل من مشاجرات ومشكلات بين الكبار يتأثر بها الأطفال ، كذلك هناك عامل آخر أعتقد أنه هام في حالة طفلك وهو ولادة أخ أصغر له لا شك ينازعه اهتمام الأب والأم ، كل ذلك يمكن أن يكون من أسباب معاناة الصغير التي يعبر عنها في صورة أعراض نفسية كما ذكرنا .

أما العلاج في مثل هذه الحالات فإن اهتمامنا كأطباء ومعالجين نفسيين ينصب أساساً على الوالدين وظروف الأسرة ويتم وصف قليل من الدواء في أضيق الحدود لتهدئة الطفل وتتحسن هذه الحالات عادة مع الوقت وتستجيب بصورة طيبة للعلاج النفسي .

(٣٤) الطفل كثير النشاط

طفلي الأصغر في السنة الرابعة من عمره لكنه يمثل لنا مشكلة في المنزل حيث أنه كثير الحركة والنشاط ، وشقاوته لم أرَ مثلها في أى طفل آخر ، وخلال حركته يعبث بمحتويات البيت ويثير حالة من الفوضي الشاملة في كل ركن فيه ، ولا نستطيع تهدئته بأى وسيلة حتى الألعاب التي نوفرها له يقوم بتكسيرها ، وتمزيق كتب وكراسات أخوانه ، ومهما ضربته لا يتأثر ويعود إلى نفس الشئ ، أنا أكتب إليكم بعد أن أعيتني الحيلة ، وفشلت في السيطرة على حركته ونشاطه الذي يشغلني عن الاهتمام بشؤون المنزل فهل هذه حالة نفسية وما الحل ؟.

السيدة ن.ز.

* وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نقول : ما تصفه رسالتك بالشقاوة المفرطة وكثرة النشاط والحركة في طفلك هي في الواقع احدى الحالات المرضية التي نلاحظها في الأطفال في هذه السن ، ودون الدخول في تفاصيل الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة سواء أكانت وراثية أم مكتسبة نتيجة لمؤثرات تعرض لها الطفل في سنواته الأولي فإن هذه الحالة النفسية في الأطفال تعرف كثير النشاط والحركة ، وتكون مصحوبة في العادة بعدم القدرة على تركيز انتباه الطفل وصعوبة تعلمه إضافة إلى بعض التصرفات العدوانية له خلال نشاطه وحركته المفرطة .

وعلاج هذه الحالة ليس بالعقاب والضرب لأن استجابة الطفل لذلك قد تكون عكسية فيزيد إفراطه في الحركة والعدوان.إن علاج طفلك يتطلب استشارة الطبيب النفسي،وهناك أدوية ذات تأثير فعال في مثل هذه الحالات،ومن الغريب أننا أحياناً لا نستخدم الأدوية المهدئة بل المنبهة للمخ في مثل هذه الحالات وهذه الأدوية التي تنشط عمل المراكز العليا للجهاز العصبي تساعد على التحكم في الحركة والنشاط في حالات الأطفال المماثلة لحالة طفلك،وكل ذلك يتم تحت إشراف الطبيب النفسي.

(٣٥) طفلي ومشكلة الكتابة

طفلي الأكبر عمره ٧ سنوات وهو في السنة الثانية في المدرسة الابتدائية .. ومشكلته أنه لا يستطيع الكتابة رغم محاولاتي المستمرة لتعليمه منذ أن دخل إلى روضة الاطفال قبل عامين ، وحين أطالع كراساته فإنني ألاحظ أن كتابته للحروف ليست متناسقة أو منتظمة من حيث شكل الحروف أو استقامة السطور ، فهل لذلك علاقة بالحالة النفسية ؟ وما هو الحل ؟

السيدة/م.ح

* وللسيدة الأم صاحبة هذه الرسالة نقول : بأن وجهة النظر النفسية بالنسبة لمسألة الكتابة هي أن تعليم الخطوات الأولى لإمساك القلم أو أصابع الشمع وقطع الطباشير واستخدامها للكتابة يمكن أن يبدأ مبكراً في سن ٢ – ٣ سنوات غير أن ذلك يجب أن

يتم دون ضغط ، ونلاحظ هنا أن الكتابة يمكن أن تسبق تعليم القراءة، ويتم تعليم الكتابة ضمن المهارات الحركية بمساعدة بعض الصور الملونة وذلك بمجرد القدرة على التحكم في القلم والامساك به بطريقة هادئة وليس القبض عليه بشدة ، ويمكن استخدام أقلام رصاص كبيرة في البداية والكتابة على أوراق رسم واسعة قبل البدء في الكتابة المنتظمة. وفي حالة طفلك فلا داعي للقلق أو الضغط عليه لأن كتابته من المحكم أن تتحسن مع التدريب بمرور الوقت .. لكن أصارحك القول بأن الخط وكتابة الحروف لها دلالة نفسية ، فالكتابة المعوجة غير المنتظمة تدل على صراع نفسي وعلي طفل يفقد الثقة بنفسه ، وعلي العكس فالكتابة العمودية المستقيمة تدل على طفل لديه القدرة على التحكم في انفعالاته ، وميل الحروف إلى اليسار يدل على مشاعر الاستقرار النفسي ، وعليك البدء في تشجيع طفلك على الكتابة بحروف واضحة معقولة الحجم ، لا هي كبيرة ولا صغيرة ، ويرتبط النجاح في الكتابة المنتظمة بتخلص الطفل من بعض الصفات السلبية مثل الانطواء وفقدان الثقة بالنفس والخجل ، وهنا ننبه إلى ضرورة اختيار الوقت الملائم لتعليم الكتابة ، ومنح الطفل المكافأة حين يتقدم مستواه ، ومحاولة أن نجعل من الكتابة شيئا محبوباً له يقبل عليه باستمتاع.

(٣٦) طفلي يأكل أظافره

أنـا أم لثلاثـة أطفـال أكبرهم فـي السـابعة ، والمشـكلة أن طفلي الأكبر هذا دائم القرض في أظافر يديه طول الوقت حتى أنهـا لاتكاد تنمو فهو يأكلها أولاً بأول ، وقد حاولت منعه من هذه العـادة بالضرب تارة والحيلة في مرات أخرى لكنه يصر علـى الاستمرار في ذلك ، إنني أخشي أن يكون مصاباً بحالة نفسـية خصوصـاً وأن إخوته الصغار لا يعانون نفس المشكلة وهم طبيعيون تمامـاً ، فهـل أجد عند الطبيب النفسي حلاً لهذه المشكلة .

السيدة و.م.

* وللسيدة الأم صاحبة هذه الرسالة أود أن أطمئنك إلـى أن حالة قضم الأظافر لدى الأطفال هي من الحالات الشائعة التـي عـادة ما تصادفنا في العيادة النفسية مع أطفال من كال الأعمار وأحياناً في الكبار أيضاً ، وسببها يرجع فـي الغـالب إلـى شـعور داخلـي بـالتوتر يحاول الطفل التغلب عليه عن طريـق هـذا العمـل الـذي سـرعان مـا يصبح عادةً يصعب عليه التخلص منها فيما بعد ، وإذا تم منعـه مـن ذلك يصبح عصبياً ومتوتراً .

والحل يا عزيزتي الأم ليس بالعقاب والتوبيخ كما تفعلين بل أن ذلك من شأنه أن يزيد الموقف تعقيداً، الأجدى هو زيـادة الاهتمـام بهذا الطفل ومحاولة لفت انتباهه وشـغل وقتـه فـي أنشـطة وهوايـات محببة إليه وأسـلوب المكافـأة كلمـا توقـف عـن هـذه العـادة والابتعـاد

تماماً عن العقاب البدني والنفسي ، والنتيجة غالباً هي توقف الطفل مع الوقت عن ذلك ، وفي بعض الحالات تحتاج الأسر إلى طلب المساعدة من الطبيب النفسي .

(٣٧) طفلي يكلم نفسه .. !

ابني الأصغر البالغ من العمر ٧ سنوات ويدرس بالصف الثاني الابتدائي تظهر عليه أشياء غريبة فهو دائماً ما يذهب إلى مكان منفرد في إحدى غرف المنزل ويظل يتكلم مع نفسه كما لوكان يحدث شخصاً آخر ، ويظل كذلك لوقت طويل وأحياناً حتى أثناء جلوسه معنا يبدأ في الحوار والكلام مع أى لعبة لديه أو إلى صورة أو أمام المرآة ونحاول منعه من ذلك لكنه يعود لتكرار نفس الشئ مرة أخرى ولا أخفي عليكم أنني قلقة جداً من ذلك لأنه لم يحدث مثله في أخوانه الكبار وأخشى أن تكون هذه حالة نفسية ، لذلك أطلب رأيكم كطبيب نفسي ولكم الشكر .

القلقة/ غ.م

* نؤكد للسيدة صاحبة هذه الرسالة أن حالة طفلها الصغير لا تدعو إلى القلق ، فالأطفال يا سيدتي في هذه المرحلة هم في حالة نمو نفسي وبدني واجتماعي سريع . وقد يصاحب ذلك زيادة في استخدام الخيال، فيبدأ الطفل علاقة مع الجماد أويتصور مواقف وهمية ويتفاعل معها بالحديث والحوار الذي عادة ما يكون لوناً من التقليد والتقمص لبعض المواقف التي تدور بمخيلة الطفل . أو تلك

التي تأثر بها ، من خلال مشاهدة بعض البرامج أو المسلسلات أو أفلام الكارتون .

وهذه الظاهرة ليست سوى تنفيس عن طاقة الطفل وانفعالاته ولا خوف من ذلك طالما بقيت في هذه الحدود ولم يترتب عليها انسحاب الطفل من المشاركة مع أقرانه في أسرته حين يتخذ الكلام مع نفسه ومع الأشياء بديلاً عن العلاقات الاجتماعية وهنا فقط يجب الاهتمام بهذه الحالة ومحاولة خلق بعض الهوايات والأنشطة لديه وتشجيعه على التفاعل واللعب مع أقرانه . وهذا يمثل نوعاً من العلاج يساعد الطفل على تنمية مهاراته الاجتماعية في مواجهة العزلة والانسحاب ، وفي كل الحالات فإن مثل هذه الحالة تتحسن مع الوقت ومرة أخرى لا داعي للقلق .

(٣٨) الطفل العصبى .. وعلاماته

أنا سيدة فى العشرين من العمر، وقد رزقنى الله بمولود أسميناه " أحمد " عمره الآن خمسة شهور، والمشكلة أنه دائم الصراخ والبكاء رغم عنايتى الفائقة به ، ونظراً لقلة خبرتى فى تربية الاطفال فقد قمت باستشارة بعض زميلاتى فى العمل فقلن لى إن طفلى عصبى، فقد رأيت أن أبعث اليكم بهذه الرسالة فى العيادة النفسية حتى توضحوا لى ذلك فهل معنى صراخ طفلى المستمر أنه عصبى ، وما علامات العصبية فى الاطفال فى هذا السن، وأشكركم مقدماً على الرد على هذا الاستفسار.

الحائرة/ ل.م.ك

* وللسيدة الام صاحبة هذه الرسالة نقول : فى الغالب ان مصدر قلقك على طفلك يعود الى أنه الطفل الاول الذي عادة ما يكون مصدر الخبرة للأم فى تربية الاطفال ، وليس البكاء والصراخ المستمر دليلا على العصبية ، فالطفل قد يبكى حين يكون جائعاً أو مبتلا أو بسبب بعض الالام والتقلصات التى لا يستطيع التعبير عنها.

لكن الاعصبية فى الاطفال لها بعض العلامات مثل الحركة الدائمة فى الفراش، والطرق بالرأس على المقعد عند الجلوس ، وتشنج الايدى والآرجل ، وكذلك من علامات العصبية إمتصاص الاصابع باستمرار أو قضم الاظافر ، ومن الاطفال الاكبر سناً قد يكون التبول اللاإرادى والفزع الليلى مع الاحلام المزعجة والكوابيس من علامات العصبية.

والحل هو بالبحث عن أى سبب فى إزعاج الطفل فى هذا السن المبكرة مثل التقلصات التى يمكن علاجها بتنظيم تناول الرضعات ، والعناية بفراش الطفل وملابسه والاهتمام بمداعبته بعض الوقت بما يسهم في تهدئته واطمئنانه ، وفي كل الاحوال لا يوجد سبب للقلق من مثل هذه الحالات .

(٣٩) نقص الذكاء.. والقدرة على التعلم

طفلتى عمرها ٨ سنوات ، وهى فى السنة الاولى بالمدرسة الابتدائية حيث رسبت للمرة الثالثة وتقول عنها المعلمات

المدرسة أنها لا تريد أن تتعلم أى شيء أو حتى تمسك القلم لتكتب كما أن المدرسة قد أرسلت إلينا عدة مرات وأبلغونا بأنها لا تجلس بالصف بطريقة طبيعية وتسبب الكثير من الضوضاء وطلبوا منا نقلها من المدرسة ، كما أننا نحاول بالضغط عليها أن تتعلم لكننا لم ننجح فهل نتركها دون تعلم أم ماذا نفعل؟.

الأم ع.س.

*وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نقول:يفهم من رسالتك يا سيدتى أن حالة طفلتك تختلف عن زميلاتها فى المدرسة،وأنه ليس بمقدورها مجاراة الأطفال في مثل سنها،وأغلب الظن أن ذلك يرجع الى نقص نسبة الذكاء لديها وهو ما يعرف بالتخلف العقلى، وهى حالة تسيب نسبة من الأطفال فتجعل قدراتهم وذكاءهم يتوقف عن النمو فى سن مبكرة بينما يستمر نموهم الجسدى مع الوقت.

ومن الخطأ محاولة الضغط على طفلتك للأستمرار فى هذا النوع من التعليم الذي لا يتناسب قدراتها، ويضيف الى المشكلة عبئاً آخر فالصغيرة لا يمكنها استيعاب الدروس وتحتاج الى نوع خاص من التعليم كلية ، إنها فى هذا التعليم الخاص ستجد نفسها وسط أطفال من نفس الفئة تقريباً ومناهج مناسبة لقدراتها ويمكن أن تستفيد وتتدرج فى مراحل التعليم أيضاً.

وننصح أولا بعرض هذه الطفلة على الطبيب النفسى وتقدير نسبة الذكاء لديها من خلال فحوص ومقاييس معروفة لدينا، ثم وضعها فى المكان المناسب لاستكمال الدراسة.

(٤٠) حركة عصبية غير إرادية ..

الأم : طفلي يغمز بعينيه

طفلي الأصغر عمره ٦ سنوات وهو في السنة الاولي في المدرسة بدأت ألاحظ وجود حركة غير طبيعية في وجهة بصفة متكررة ، وتشبه غمز العينين ، وحين نطلب منه التوقف عن ذلك يستطيع التحكم فيها لفترة قصيرة ثم يعود إلى نفس هذه الحركة التي تزيد كلما تزايد ضغطنا عليه ليتوقف أو حين نعاقبه لأى سبب، ونريد أن نعرف أسباب هذه الحالة ، وكيف يمكن علاج هذه المشكلة ؟

الأم .س.س.

* حول هذه المشكلة نقدم تفسيراً من وجهة النظر النفسية والعصبية للحالة ، فهذه الرسالة تصف حالة الحركات غير الارادية التي تحدث بصورة مفاجئة ومختصرة وتتكرر رغماً عن الطفل الذي يحاول التحكم بها فلا ينجح في ذلك إلا فترة قصيرة جداً ، ما يحدث هنا هو انقباض مجموعة من عضلات الوجه حول العينين بصورة تشبه غمز العين ، وقد تأخذ نفس هذه الحركات التي نطلق

عليها في الطب النفسي اللازمة " TIC " صورة أخرى نفس هذه أو هز الكتفين ، أو ما يشبه تسليك الممرات النفسية استعداداً للكلام.

وأهم أسباب هذه الحركة المتكررة غير الارادية في الأطفال هو التعرض للضغط النفسي خصوصاً إذا كان الطفل مفرط الحساسية من النوع العصبي النشيط،ويلاحظ تزايد حدوثها في الأطفال في مرحلة الدراسة الابتدائية(من سن٥-١٢سنة)، وتزيد الحالة مع انفعال الطفل إذا أحس أنه تحت المراقبة أوتحت ضغط ليتوقف فيزيد ذلك من قلقه ويدفعه للتكرار رغماً عنه ، وهناك بعض الأمراض العصبية التي تؤثر على مراكز التحكم في حركة العضلات وتسبب حركات مشابهة.

وعلاج مثل هذه الحالات يكون بتجاهل ما يحدث فإن ذلك يؤدى إلى توقفها خصوصاً في الحالات البسيطة ، وفي الحالات التي تطول مدتها وتزيد شدتها بصورة ملحوظة يجب أن يتم العلاج بأسلوب هادئ حيث نجد من الواجب بث الاطمئنان في نفس الأم ونطلب منها عدم اللجوء إلى العقاب أو اللوم للطفل على ما يحدث ، بل لا يجب لفت انتباهه إلى ذلك باستمرار ، مع ضرورة منحه الحنان والاهتمام والاستماع إليه،وعند الفحص الطبي يتم توجيه الاهتمام إلى تحسين الحالة الصحية العامة للطفل ، وقد يتم استخدام بعض الأدوية النفسية في نسبة من هذه الحالات .

(٤١) ضرب الأطفال ليس الوسيلة الملائمة لتربيتهم

طفلي الأكبر عمره ٦ سنوات ونستعد لدخوله إلى المدرسة هذا العام،لكن المشكلة أنه ولد " شقي " للغاية يتمرد على كل شئ ويحطم الأشياء الثمينة بالمنزل ويضرب أخته التي تصغره بعامين،ولا يطيعني في أى شئ،وحتي والده اصبح لا يخاف منه رغم أنه يضربه بقسوة، وأضطر أنا أيضا إلى ضربه وعقابه على ما يفعل باستمرار لكن دون أى تغيير في حاله،ولا نعلم ما هي الوسيلة المناسبة لعقابه على ما يفعل وتأديبه..فهل نجد حلا لدى الدكتور النفسي لهذه المشكلة ؟

الأم / ف.س.ش

* وللسيدة الأم صاحبة هذه الرسالة نؤكد أن ضرب الأطفال وعقابهم ليس بأى حال الوسيلة الملائمة لتربيتهم ، ورغم ان هذه الرسالة تبدوا كما لوكانت تدور حول مشكلة خاصة الا انها في الواقع تثير احد الموضوعات والمسائل الهامة لقطاع كبير من الآباء والأمهاب والأبناء ايضا وتتمثل هذه القضية العامة في أسلوب تربية الأطفال ووسائل العنف التي يلجأ إليها الوالدين في عقابهم بدافع الحب حيث يريد الآباء والأمهات أن يكون أطفالهم في مقدمة الجميع علما وخلقا ، ورغم هذه النوايا الحسنة فإن النتائج التي ترتبت على الضرب والعقاب البدني لا تكون حسنة بالمرة !!

وتتراوح نتائج استخدام العنف في تربية الاطفال بين دفعهم إلى التمرد والخروج على طاعة الأبوين، وبين أن يفقد الصغير ثقته بنفسه وبمن حوله من أفراد أسرته وزملائه فيشعر بالعداء نحوهم ،ويكون التعبير عن هذا العداء في صورة أعمال عدوانية نحو من هم أصغر منه سنا ، او في صورة تحطيم لأشياء كرد فعل على ما يواجهه من قسوة ، وهذا هو غالبا ما يحدث بالنسبة لهذه الحالة التي تصفها رسالة الأم الحائرة ..

والحل لمثل هذه الحالة هو مواجهة تصرفات الصغير بأسلوب اخر مختلف ، فالأم والأب يمكن ان يستبدلا اسلوب العقاب والقسوة على هذا الطفل بأسلوب الفهم لاحتياجاته ، ومنحه المزيد من الحنان والاهتمام،والأفضل هو منحه المكافأة على كل عمل مرغوب يقوم به او حين يكف عن سلوكه العدواني والتوقف عن عقابه سواء بوسائل العقاب البدني كالضرب أو العتاب النفسي مثل الحرمان او توجيه اللوم ومن المنتظر ان تحقق هذه السياسة احسن النتائج معه ان شاء الله .

(٤٢) مشكلة الخوف من المدرسة

طفلي عمره ٦ سنوات دخل المدرسة الابتدائية هذه العام لأول مرة ، ورغم حماسه للمدرسة في الأيام الأولي للدراسة حيث كان يقوم بإعداد حقيبة الأدوات ويحملها على ظهره وهو سعيد لذهابه إلى المدرسة إلا أن الحال سرعان ما تبدل بعد الأسبوع الأول للدراسة فأصبح يرفض الذهاب إلى المدرسة واذا أرغمناه

على ذلك فإنه يبدأ في البكاء والصراخ بمجرد أن اتركه على باب المدرسة وأعود ، فهل هذه مشكلة نفسية ؟ وهل أجد لديكم حلاً لها؟!

السيدة / ع.م.ع

* وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نؤكد أن الخوف من المدرسة في الأطفال خصوصاً من هم في سن الحضانة أو المرحلة الابتدائية هي من الحالات المعتادة شائعة الحدوث والتي نصادفها كثيراً في ممارستنا للطب النفسي ، وتنحصر أسباب الخوف من المدرسة في هذه الحالة في شعور الطفل بالقلق والتوتر حين ينفصل عن الأم لأنه في هذه السن يخشي الابتعاد عن الأم ، لكن هناك من الأسباب ما يدفع الطفل إلى الشعور بالخوف فالمباني العالية للمدرسة التي يدخلها الطفل ، والاعداد الكبيرة من الطلاب والمدرسين،ومظهر بعض الناس من حوله قد تكون كلها عوامل تثير في نفسه القلق ..

وقد يتطور الأمر في بعض الحالات إلى كراهية للمدرسة أو حالة خوف مرضي من المدرسة School Phobia .. وتحدث هذه الحالة في التلاميذ من مختلف المراحل الدراسية .. ويجب ان يتم حل هذه المشكلة بحكمة وهدوء .. والاعداد النفسي للطفل حين يذهب للمدرسة ، وقد يحدث العكس نتيجة لتعرض الطفل لموقف خوف او عقاب بالمدرسة حتى لو تصادف ذلك بغير قصد ..

والمطلوب من الأم في هذه الحـالات ان تقوم بالتنسيق مـع المدرسات في المدرسة لمحاولة احتواء أزمـة الخوف مـن المدرسـة وكراهية الذهاب إليها أو رفضهـا عـن طريـق منـح التلميذ الاهتمـام واشتراكه في أنشطة محببة مثل اللعب والهوايات داخـل المدرسـة .. وحين لا تجدى مثل هذه الوسـائل يتم عـرض الطفـل لعلاجـه نفسـياً حيث تفيد بعض وسـائل العـلاج السلوكي مـن التخلص مــن هـذه المشكلة.

(٤٣) عيوب الكلام .. المشكلة والعلاج ..

اكتب اليكم بخصوص طفلي الذي يبلغ من العمر ٥ سنوات حيث لاحظت مؤخراً أن طريقته في الكلام بدأت تتغير ، وقد بدأ فـي التلعثم وهو يتكلم ويستمر فـي تقطيـع الكلمـات ويحـاول جـاهداً أن يكمل ما يزيد أن يقوله فلا يستطيع وتظهـر عليـه علامـات الخجـل لدرجة أنه لم يعد يتكلم كثيراً كما كان في السابق ، مع العلم إنـه بدأ الكلام مبكراً مقارنه بإخوانه .. أنا في حالة مـن القلـق علـى حالتـه ولا أدرى لماذا حدث ذلك ، وأرجو منكم إفادتي عن مـا أفعلـه لحل هذه المشكلة ؟

السيدة / ت.م.م

* وللسيدة الأم صاحبة هذه الرسالة نقـول : مـن المعتـاد أن يبدأ الطفل الكلام قبل نهاية العام الأول حيث يستخدم بعض الكلمـات والمفردات التي لا معني لها ويعني بها بعض الأشياء الخاصـة بـه ،

وفي العام الثاني يتعود الطفل على بعض الكلمات ويمكن أن ينطق جملة من كلمتين ، وفي العام الثالث يبدأ في تكوين جملة طويلة ، وقد تحدث مشكلات الكلام أوالتلعثم واللجلجة ،وهنا يكون الأمر طبيعياً ولا يستدعي القلق ، أما عيوب الكلام حين تظهر في الأطفال بعد أن تكون قدرتهم على الكلام حين تظهر في الأطفال بعد أن تكون قدرتهم على الكلام قد اكتملت فإن أسبابها في الغالب نفسية خصوصاً عند ميلاد طفل جديد في الأسرة ، أو عند ذهاب الطفل إلى الحضانة أو المدرسة للمرة الأولي ، او الخلافات المستمرة بين الوالدين أمام الطفل.

وبالنسبة للتلعثم أو اللجلجة هذه فإن الطفل في البداية لا يدرك أنه يتكلم بأسلوب غير طبيعي أويعلم ذلك ولا يتضايق ، أما في المراحل التالية فإن يقلق ويصيبه التوتر لدرجة قد تدفعه إلى تجنب الحديث خصوصاً حين يزيد اهتمام والديه بهذه الحالة ويلاحظ الطفل قلقهم فيزيد ذلك من حالة القلق لديه وتتفاقم الحالة.

والحل ممكن ، والقاعدة الذهبية التي أتوجه بها إلى الأم والأب في مثل هذه الحالات هي : لا داعي للقلق ، فالحالة سوف تتحسن مع الوقت ، وهناك ارشادات بسيطة أهمها أن نحاول الاستماع إلى الطفل بعد أن نطلب منه أن يحكي عن أى شئ دون التركيز على تعثره في الكلام ، او نطلب إليه أن يرسم شيئا ويصفه وهو في حالة من الهدوء دون توتر بعد أن يتنفس بعمق ، وفي ٨٠٪ من الحالات يتحقق التحسن تدريجياً دون الحاجة إلى خطوات

أخرى، وفي نسبة قليلة من الحالات تكون هناك حاجة إلى تمارين التخاطب باستخدام مرآة وجهاز تسجيل والغناء وغير ذلك من اسلوب المكافأة والتشجيع عند تحقيق أى تقدم ، ويتم اللجوء إلى استخدام الأدوية في نسبة قليلة جدا من الحالات لفترة محدودة .. وأخيراً أقول لصاحبة هذه الرسالة مرة أخرى أنه لاداعي للقلق وسوف يتحسن الحال عاجلاً أن شاء الله .

٦- مشكلات جنسية:

(٤٤) الضعف الجنسي .. المشكلة والعلاج

أنا متزوج منذ ١٤ سنه أنجبت خلالها ثلاثة أطفال ، وقد بدأت أعاني منذ ثلاث سنوات من حالة لم أتعود عليها من قبل وتكاد تدمر حياتي ، فعند ممارسة الجنس مع زوجتي لا أستطيع إكمال الجنسية كالسابق نظراً لضعف انتصاب العضو لدى ، وأكون طبيعيا في البداية لكنني بمجرد الاقتراب من زوجتي يضعف الانتصاب ولا يمكنني إتمام الجماع ، إن ذلك يسبب لي الكثير من الضيق والحرج ، ورغم أن زوجتي تحاول التخفيف عني لكنني أشعر بالقلق والكآبة بسبب هذه المشكلة ، وأكتب إليكم لعلي أجد لديكم حلاً .. مع الشكر.

المعذب/ و.س.أ

* وللسيد الزوج صاحب هذه الرسالة نؤكد أن الحالة التي يشكو منها وهي الضعف الجنسي قد تكون أسبابها نفسية ، فالقلق والاكتئاب والتوتر أو استخدام بعض العقاقير قد يكون وراء ضعف

الرغبة أو الممارسة الجنسية ، لكن هناك أيضاً بعض الأسباب العضوية للضعف الجنسي عند الرجال منها على سبيل المثال مرض السكر وأمراض الأعصاب والروستاتا وغير ذلك .

والحقيقة أن حالتك يا عزيزى ليست غريبة أو نادرة ولا تدعو إلى كل هذا الحرج والقلق ، بل إن اهتمامك الشديد قد يزيد من وطأة الحالة ويضاعف من معاناتك ، كل ما عليك هو أن تقوم باستشارة الطبيب حيث يتم إجراء بعض الفحوص والتحاليل للتأكد من عدم وجود أى مرض عضوى ، وإذا ثبت ذلك فإن السبب يكون نفسياً ، ومن المؤشرات التي تدل على أن السبب في الضعف الجنسي يعود إلى عوامل نفسية حدوث الانتصاب تلقائياً في غير وقت الجماع أو عند ممارسة العادة السرية مثلاً ، أو في الصباح وأثناء النوم ، ومن حالتك هذه بصفة خاصة فإن احتمال أن تكون الحالة نفسية يظل هو الأرجح .

أما خطوات العلاج فإنها تعتمد على تحديد الأسباب المحتملة للضعف الجنسي سواء كانت نفسية أم عضوية ، ففي الحالات النفسية فإن العلاج النفسي وحل المشكلات الزوجية يؤدى إلى تحسين سريع في الممارسة الجنسية ، أما في الحالات العضوية مثل مرض السكر وأمراض الأعصاب فإن هناك من الطرق والأدوات ما يساعد على علاج هذه الحالة .

(٤٥) مشكلات المرأة الجنسية .. والحل

مشكلتي حرجة وحساسة جداً وقد ترددت في الكتابة إليكم لأني لا أعرف هل يستطيع الطبيب النفسي مساعدتي في حلها أم لا، فأنا ربة منزل عمري ٢٣ سنة ومتزوجة منذ عام تقريباً ، والمشكلة أنني منذ بداية الزواج وحتى الآن لم يتم بيني وبين زوجي أى لقاء جنسي كامل وأنا السبب في ذلك ، فحين يقترب مني في الفراش أجد نفسي في حالة خوف وتوتر وتحدث رعشة وشد في كل جسمي لدرجة التشنج ، ويستمر ذلك حتى يبتعد عني، ولقد تكررت منذ أول أيام الزواج محاولات زوجي حتى بدأ صبره ينفد ، وهو لا يعلم أن ذلك يحدث رغماً عني ، حتى إنه يظن أشياء أخرى وبدأ بعض أقاربنا في التدخل في هذا الموضوع مما يزيد من حرج موقفي ، أنا لا أعرف ماذا أفعل حتى أكون " طبيعية " مثل غيرى ، فهل لديكم حلّ لمشكلتي ؟.

السيدة/ إ.س.م

* وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نؤكد أن الحالة التي تشكو منها هي إحدى المشكلات الجنسية المعتادة لدى المرأة ، وهي حالة التشنج المهبلي الذي قد يكون مصحوباً في بعض الأحيان بنوع من البرود الجنسي،وتعود أسباب هذه الحالة إلى عوامل نفسية وقد ترجع إلى فترة الطفولة والمراهقة المبكرة حيث تتكون لدى البنات والفتيات فكرة غير واقعية عن الجنس على أنه أمر معيب يدعو إلى الخجل ، أو يعتقدن بأن ممارسة الجنس تتسبب في الكثير من الألم ، فتكون النتيجة هي الرفض الداخلي للعملية الجنسية عند الزواج ، وهذا هو ما حدث في حالتك تقريباً .

ويعتبر التشنج وانقباض العضلات خصوصاً في الساقين رد فعل تلقائي يحدث كلما بدأت محاولة الممارسة الجنسية ، ويحول ذلك بالطبع دون دخول عضو الرجل أو إتمام اللقاء الجنسي ، وقد يصاحب ذلك الموقف الكثير من التوتر والقلق لدى كلا الطرفين ، الزوج والزوجة ، كما قد ينعكس ذلك سلبياً على العلاقة الزوجية عموماً .

ولعلاج هذه المشكلة يتطلب الأمر تعاوناً فيما بين الزوجين، وتستجيب الحالة لجلسات العلاج النفسي حيث يتم تغيير المفاهيم الخاطئة عن العملية الجنسية وأسلوب ممارستها ، ويفيد في هذا المجال أيضاً جلسات الاسترخاء ، كما أن بعض الإرشادات البسيطة مثل استخدام الزوجة لبعض الأدوات للتعود على موقف الجماع والتخلص من الخوف والتوتر المصاحب له يؤدى إلى نتائج طيبة ، ثم يتم البدء تدريجياً في الممارسة الجنسية مع مقدما من جانب الزوج قبل الجماع يكون من شأنها بث الاطمئنان في نفس الزوجة حتى يتم التخلص من هذه الحالة نهائيا مع الوقت ، وجدير بالذكر أن العلاج بالأدوية لا مكان له في الغالب في مثل هذه الحالات.

(٤٦) المشكلات الجنسية.. الحرجة.

اكتب إليكم بعد أن وصلت إلى طريق مسدود لم أجد فيه أي حل لمشكلة خاصة أعاني منها ، ويؤسفني أن الموضوع يدعو للخجل فهو يتعلق بأمور جنسية لا يمكنني الكلام فيها ، ويتعلق أيضاً بأسرار شخصية جداً لا أستطيع أن أبوح بها إلى أي شخص،

وسؤالي هو : أين يذهب من يعاني من مشكلة حرجة مثل مشكلتي لا يستطيع أن يتكلم فيها مع أحد ؟.. وأرجو أن أجد الإجابة عند الطبيب النفسي حتى أتخلص من هذه المعاناة الشديدة.

الحائر/ ف.ف

* المشكلات الصحية والنفسية كثيرة ومتنوعة ، وكل منا يمكن أن يتعرض للإصابة باعتلال عضوي أو نفسي يتطلب العلاج لدى المتخصصين من الأطباء حسب الحالة ، لكن هناك بعض المشكلات حين تصيبنا فإنها تكون محاطة بقدر من الحرج والغموض مما يجعلنا لا نعلم إلى أين نذهب وكيف نصل إلى المكان المناسب للعلاج ، والمثال على ذلك المشكلات الجنسية، وقد يضل المريض في هذه الحالات طريقه ويبحث عن العلاج لدى الأطباء من تخصصات مختلفة وتكون الحالة في الأصل نفسية ، وقد رأيت بنفسي إن كثيراً من الذين يعانون من مشكلات جنسية قد ساءت حالتهم بعد العلاج بالأدوية بسبب الآثار الجانبية للدواء وعدم الإهتمام بالجانب النفسي ، وقد ثبت أن العوامل النفسية لها أي تأثير أساسي على الحالة الجنسية ، وخلاصة القول أننا ننصح كل من يعاني من مشكلة جنسية بأن لا يجد أي حرج في عرض حالته على الطبيب النفسي أولاً قبل ضياع الوقت مع المعاناة الطويلة والعلاج الذي لا يجدي .. مع تمنياتي للجميع بصحة نفسية دائمة.

(٤٧) نعم .. التدخين قد يكون السبب في الضعف الجنسي!!

أنا عامل عمري ٣٢ سنة تزوجت منذ ٦ سنوات من زميلة لي وتأخر الإنجاب حتى الآن،وقد عرضت حالتي على الأطباء المتخصصين كما عرضت زوجتي حالتها على أطباء أمراض النساء،ولاتعاني من أي أمراض ، المشكلة الوحيدة أنني مدخن وقد أخبرني بعض الأصدقاء بأن التدخين يؤثر على الحالة الجنسية ، فما حقيقة ذلك ؟

م.م. عامل

* في دراسات حديثة عن العلاقة بين الضعف الجنسي والتدخين ثبت أن نسبة ٦٠ ٪ من الذين يترددون على العيادات للعلاج من ضعف الممارسة الجنسية من الرجال هم من المدخنين ، وأكدت دراسة أخرى إن عدد الحيوانات المنوية التي تمثل نسبة الخصوبة في الرجل يقل في التدخين بمقدار أكثر من ٥٠٪ مقارنة بغير المدخنين ، وخلال هذه الدراسة تم ملاحظة عدد الحيوانات المنوية لبعض المدخنين فكان المتوسط ٥,٢ مليون لكل سنتيمتر مكعب وهى كمية قليلة لا تساعد على الإنجاب ومعظمها مشوهة التركيب ، وبعد الامتناع لمدة ٦ شهور عن التدخين زاد متوسط العدد إلى ٤٨ مليون تقريباً .

وفـي تجربـة أجريت علـى عدد مـن الكـلاب تـم تعرضهـا لدخان السجائر تأثر تدفـق الـدم فـي شـرايين هـذه الحيوانـات وامتنـع حدوث الانتصاب في الذكور نتيجة لتأثير النيكوتين على دوران الـدم في أعضائها .. ولذلك خرجت توصيات لكل من يعانى من الضعـف الجنسـي بـأن يجـب أولا الامتنـاع نهائيـاً عـن التدخيـن إذا كـان مـن المدخنين ثم يفكر فيما بعد في العلاج واستشارة الأطباء وهذه رسـالة إلى كل المدخنين.

(٤٨) الإشباع الجنسي للرجل والمرأة .. كيف!؟

فـي رسـالتين مختلفتيـن وردت استفسـارات حـول الإشـباع أثناء الممارسة الجنسية بالنسبة للرجل وبالنسبة للمـرأة، وتشـترك الرسالتان في السؤال عن طول مدة اللقاء الجنسـي وكيفيـة تحقيـق الرضـا والإشـباع المطلـوب للطرفيـن.. وهنـا نقـدم الـرد علـى الرسالتين.

* الذروة في اللقاء الجنسي هي أساس الإشباع الذي يتحقـق من الممارسة الجنسية لكلا الطرفين الرجل والمرأة، وبالنسبة لـلرجل فإن القمة هي النشـوة التـي تحـدث قبيـل وأثنـاء القـذف، أمـا بالنسـبة للمـرأة فـإن الأمـر يختلـف مـن سـيدة إلـى أخـرى ، وتحـدث النشــوة بالاسترخاء والارتياح ، وعلاقة ذلـك فـي المـرأة قد تكـون واضحــة بشدة خلال اللقاء الجنسي أو قد تكون متعددة لأكـثر مـن مـرة خـلال اللقاء الواحد.. المهم في هذا الموضوع هو أن يكون هناك نـوع مـن

التفاهم بين الطرفين في هذا الأمر،ولا مانع من المصارحة حتى يتحقق الإشباع والارتياح لكلا الطرفين معاً حتى يكون العائد ايجابياً، ويسهم رضاء كل من طرفي العلاقة الزوجية عن الممارسة الجنسية في تحقيق التقارب النفسي ، بين الطرفين وتدعيم الألفة والمودة في الحياة الزوجية .. مع تمنياتي الطيبة.

(٤٩) البنات و " العادة السرية "

تلقينا استفسارات عديدة حول هذا الموضوع وبعضها يتضمن معلومات غير دقيقة وكثير من الأفكار والأوهام غير الصحيحة حول ممارسة البنات للعادة السرية خصوصاً في مرحلة المراهقة قبل الزواج ، وهذه الرسالة من إحدى الطالبات هي نموذج للمخاوف التي ترتبط في أذهان الفتيات بممارسة العادة السرية وتطلب حلاً لهذه المشكلة.

* الإفراط في العادة السرية بالنسبة للفتيات في مثل سنك من الحالات التي تتطلب ضرورة العمل على التخلص من هذه المشكلة .. ورغم ما ورد في رسالتك من أن هذه الممارسة تسبب لك شعوراً مؤقتا بالارتياح إلا أن مشاعر الندم التي تعقب ذلك لها تأثير سلبي على الصحة النفسية ، وفي الغالب فإن الإثارة الجنسية المستمرة والفراغ والاستغراق في أحلام اليقظة وراء الإفراط في ممارسة العادة السرية وخاصة في هذه المرحلة من العمر ، والنصيحة التي نتوجه بها إليك هي الاهتمام بالهوايات البدنية

والذهنية مثل ممارسة الرياضة والمشاهدة والقراءة ، ويمكن مع الوقت شغل الاهتمام بأشياء أخرى من خلال القيام بأنشطة بديلة .

(٥٠) زيادة الرغبة والإثارة .. هل هي حالة نفسية؟!

في رسالة زوج وردت شكوى من زيادة الرغبة الجنسية وطلب ممارسة الجنس بصورة مستمرة من جانب زوجته ، وتلقينا مجموعة كبيرة من الرسائل تتحدث عن نفس المشكلة في الرجل والمرأة على حد سواء وتطلب التفسير والحل لهذه المشكلة .

الزوج/ أ.ش

* المشكلات الجنسية متعددة ومتنوعة وتحدث لمعظم الرجال والسيدات من وقت لآخر.. والرغبة الجنسية عادة ما تتغير من وقت إلى أخر وتختلف من شخص إلى أخر في تقلبها بين التراجع أو الزيادة. وهنا نشير إلى مشكلة زيادة الرغبة الجنسية بصورة مرضية لدى بعض السيدات والأسباب تكون في الغالب نفسية حيث يصعب السيطرة والتحكم فى الميل المستمر والمتزايد للممارسة الجنسية، وقد يكون السبب هو الإثارة الزائدة نتيجة لاضطراب عضوى أو هرمونى .. ويجدر الإشارة هنا إلى أن حالة مشابهة يصاب بها الرجل فتزيد رغبته بصورة مبالغ فيها تؤدى إلى الإفراط فى ممارسة الجنس بطريقة غير مقبولة.

– والحل فى مثل هذه الحالات هو محاولة تفهم أسبابها بالنسبة لأطراف العلاقة الزوجية حتى لا تتفاقم وتؤدى إلى نتائج

سيئة على الزواج ويفيد كثيراً اهتمام بالجوانب النفسية وراء بعض هذه الحالات المرضية التى تعود جذرها أحياناً إلى خبرة سابقة ربما فى مرحلة الطفولة أو المراهقة وننصح بممارسة الجنس فى الحدود المناسبة فى جو من الود والتفاهم دون التركيز على الأعضاء الحسية فقط والاتجاه إلى الهوايات الملائمة والأنشطة المختلفة كبدائل جيدة للتنفيس عن الطاقات الإنسانية .

(٥١) قلق الرجال .. حول حجم العضو

كثير من الرجال من مختلف الأعمال يشتركون في شكوى واحدة هي عدم الرضا عن حجم العضو الذكرى لديهم،ويعتبرون أن صغر حجم العضو مشكلة هامة تتسبب لهم في القلق،وكل أصحاب هذه المشكلة يطلبون توضيحات لما يمكن أن يترتب عليها من آثار على حياتهم الجنسية.

* لا داعي لكل هذا القلق حول حجم العضو في الذكور من مختلف الأعمار ، والحقيقة أن طول اوصغر العضو لا علاقة له مباشرة بالقدرة الجنسية ، ومهما كان حجم العضو فإن الممارسة الجنسية الزوجية يمكن ان تتسم بصورة طبيعية للغاية طالما أن الانتصاب المعتاد يحدث عند اللقاء الجنسي ، والمشكلة الحقيقية في هذا الموضوع _ من وجهة النظر النفسية _ هي انشغال الكثيرين به إلى حد الوهم .

ونحن في نشر هذا الرد إنما نهدف إلى بث الاطمئنان في نفس كل من يساوره القلق ويشغل باله بهذه المسألة .. وبوضوح شديد فإنه لا داعي للقلق حول حجم العضو .. فإن ذلك لا يؤثر على الممارسة السليمة والحياة الزوجية الطبيعية .

(٥٢) سرعة القذف .. مشكلة لها حل

يسأل أصحاب هذه الرسائل عن الحل لمشكلة سرعة القذف أثناء اللقاء الجنسي ويشكو جميعهم من ان مدة الجماع لا تزيد على ثوان أو دقائق معدودة مما يتسبب في عدم الإشباع بالنسبة للطرفين . ويطلبون الحل لهذه المشكلة .

* السبب في حالة سرعة القذف قد يكون في بعض الحالات نتيجة لعوامل موضعية مثل احتقان البروستاتا ، أو وجود حساسية زائدة في العضو ، غير أن الغالبية العظمي من هذه الحالات تعود لأسباب نفسية،ويتم علاجها أيضا بالوسائل النفسية .

ومن الوسائل العلاجية التي تستخدم في علاج سرعة القذف في حالة عدم وجود سبب عضوى استخدام بعض العقاقير التي تؤخر القذف مثل دواء " انافرانيل " أو بعض الدهانات الموضعية التي تقلل حساسية الملامسة ، وهناك وسائل أخرى بسيطة يمكن اللجوء إليها قبل استخدام الأدوية مثل اختيار وضع اللقاء الجنسي المناسب ، أو التعود على عدم تركيز الإحساس ولفت الانتباه بعيداً في الدقائق الأولي للجماع ، وتفيد مثل هذه الوسائل في حل المشكلة

اذا استخدمت بصورة صحيحة .. دراسات حديثة إلى أن مشكلة سرعة القذف تتجه إلى التحسن تدريجيا مع تقدم السن ليحل محلها حالة تأخر القذف وطول مدة اللقاء الجنسي .. فلا داعي إذن للقلق ..

٧- مشكلات جنسية :

(٥٣) الحب .. والجنس .. والعلاقة الزوجية ..

تسأل مجموعة من الرسائل عن إمكانية استمرار العلاقة الزوجية حين تتوقف الممارسة الجنسية بين الزوجين لسبب أولآخر..والسؤال هنا هل ممارسة الجنس بانتظام ضرورية لاستمرار الزواج أم أن الزواج يمكن أن يستمر بدون الجنس ، وهل يترتب على ذلك آثار معينة أم لا ؟

* على الرغم من أن الزواج يمكن أن يستمر بدون العلاقة الجنسية بين الزوجين إلا أننا نؤكد –من وجهة النظر النفسية–على أهمية الإشباع الجنسي كأحد العوامل الرئيسية لتحقيق الانسجام والتوافق في العلاقات الزوجية،وعندما يحدث خلل في العلاقة الجنسية بين الزوجين نتيجة لإصابة أحدهما(غالباً الزوج)بالضعف فإن ذلك يؤدى ظهور المشكلات في مناطق أخرى من العلاقة

الزوجية حيث تكثر المشاجرات وتتزايد الأزمات فيما بين الزوجين لأسباب تافهة .

والارتباط بين الحب وممارسة الجنس بالنسبة للزوجين وثيق هام جداً من الناحية النفسية،وللممارسة الجنسية دور هام في تدعيم الزواج وتيسير التفاهم وإزالة الحواجز النفسية بين أطراف الزواج،ويشترك كل من الحب والجنس في تأثيرهما الإيجابي على الحالة النفسية للزوجين بما يساعد على استمرار ونمو علاقة+الزواج..مع خالص تمنياتي الطيبة لكل الأزواج والزوجات .

(٥٤) زواج الجن .. و المشكلات الجنسية

وردت رسائل متعددة تدور حول موضوع واحد هو زواج الجن من الإنس، إحداها تذكر زواج سيدة من واحد من الجن ، وأخرى عن زواج بين رجل وجنية ، ورسائل أخرى تنسب بعض الإضطرابات الجنسية إلى تأثير الجن والعفاريت على الرجال والنساء، وهنا نقوم بتقديم إجابة شاملة حول هذا الموضوع .

* من وجهة النظر النفسية فإن كل ما يقال عن زواج الجن سواء بين الرجال من الناس والجنيات،أوبين السيدات من الإنس والجن .. كل ذلك خرافات لا يوجد دليل واحد على صحتها،وبحكم عملي كطبيب نفسي فقد شاهدت الكثير من القصص المأساوية نتيجة لهذه الأفكار والمعتقدات،وتقع هذه الحالات ضمن الاضطرابات

النفسية مثل الوسواس القهري أو الهستيريا أو الوهم المصاحب لمرض الفصام والهوس،وكثيراً ما يكون الهياج الجنسي واضطراب الرغبة الجنسية هي من الأعراض المرضية للمشكلات النفسية ، ولا علاقة لهذا الموضوع بالسحر أو تأثير الجن ، ويتم علاج هذه الحالات بالوسائل النفسية بعد تقييم الحالة وفحص كل خلفياتها وتشخيص المرض النفسي ، وهنا نتوجه إلى الجميع بأن لا ينساقوا وراء هذه المعتقدات الخرافية وأعمال الشعوذة التي يروج لها البعض،ونؤكد أن المشكلات الجنسية ، وضعف الممارسة لدى الرجل أو المرأة تعود غالبيتها إلى أسباب نفسية والنسبة القليلة الباقية لأسباب عضوية ، ولا علاقة للجن بذلك من قريب أو بعيد ، والعلاج ممكن بالوسائل الطبية والنفسية في كل هذه الحالات بإذن الله.

(٥٥) لا للمنشطات الجنسية .. والحل المودة والتفاهم

أنا موظف أبلغ من العمر ٤٠ عاماً لاحظت هبوطاً فى حالتى الجسدية فى الفترة الأخيرة وضعفاً فى الممارسة الجنسية مقارنة بالحالة التىكنت عليها منذ بداية الزواج قبل ١٥ سنة من الآن، وقد نصحنى البعض باستعمال المنشطات وأريد الرأى الطبى فى هذه المسألة والحل المناسب لمثل حالتى.

الموظف / ن.ك.

* لا يوجد دليل على أن استخدام المنشطات والمنبهات يزيد من القدرة الجنسية ، والمواد التي تستخدم بكثرة في هذا المجال هي اليوهمبين Yohambine وخلاصة نبات الجنسنج Ginsing الذي يوجد في شرق آسيا،وبعض الهرمونات مثل التستوستيرون Testoterne وهو هرمون الذكورة،والميلاتونين،وغير ذلك من الأدوية التي لا يخلو استخدامها في بعض الأحيان من آثار جانبية ضارة لا تفيد الحالة الجنسية بأي حال ، ونحن ننصح بأن نعتمد على تقوية العواطف ، واختيار الظروف المناسبة للقاء الجنسي بدلا من البحث عن دواء يقوى الجنس ، فالنواحي النفسية في الممارسة الجنسية أساسية للغاية في تحقيق الإشباع من الممارسة الجنسية الطبيعية في جو من المودة والحب والتفاهم ،مع خالص تمنياتي .

(٥٦) القذف المبكر – مشكلة – لها حل

أنا موظف بإحدى الشركات ومشكلتي التي اعاني منها منذ زواجي قبل عامين هي أن العملية الجنسية عندى لاتتم بصورة طبيعية ، فاللقاء الجنسي مع الزوجة لايستمر إلا مدة قصيرة للغاية لاتزيد عن دقيقة واحدة حيث يحدث القذف مباشرة بمجرد الملامسة وينتهي اللقاء ولا أشعر بأى متعة كما أنني الاحظ أن زوجتي لاترضي عن ذلك ، ولا أعرف سبباً لذلك أو الحل لهذه الحالة ، فأرجو منكم توضيح سبب هذه المشكلة وهل هناك علاج لها ؟ .. ولكم الشكر .

الموظف ن.م.ك.

* يشكو الكثير من الرجال وزوجاتهم أيضاً من هذه الحالة فالعملية الجنسية لا تستمر سوى ثوان معدودة يحدث بعدها الأمناء وبالتالي لا يتحقق الاشباع المطلوب من اللقاء الجنسي ، وقد يجهل الكثير من الأزواج والزوجات المدة اللازمة للوصول إلى ذروة الشهوة الجنسية وهي تتفاوت من شخص لآخر لكنها بصفة عامة أطول في المرأة عنها لدى الرجل .

وعند البحث في بعض الحالات نكتشف أن بعض الرجال الذين يعانون من سرعة القذف بمجرد الإقتراب من المرأة بعد ثوان قليلة يوجد لديهم في الماض خبرة معينة ساعدت دون وعي منهم على الوصول إلى هذا الوضع ، فقد ذكر لي بعضهم أنه في بداية الزواج كان يسكن في منزل اسرة زوجته ويفتقد إلى الخصوصية الكاملة في حياته معها فكان يعمد إلى إنهاء اللقاء الجنسي بها بسرعة حتى تمكنت منه هذه العادة ، وقال لي آخر انه في فترة الشباب اعتاد على لقاء صديقاته داخل السيارة وكان عليه انهاء ما يريد بسرعة على كرسي السيارة بجانب الطريق وها هو بعد زواجه لا يزال يعاني من هذه الحالة.

وتعالج هذه الحالات بالارشادات وبعض الطرق العملية التي تساعد على طول المدة ووصف البعض الأوضاع اثناء الجماع التي تحقق الاشباع لكل من الطرفين وتدخل هذه السبل تحت مسمي العلاج الجنسي السلوكي وقد يتم استخدام بعض الأدوية المساعدة تحت إشراف الطبيب .

(٥٧) سيدتي .. هذه المشكلات لها حل .

اكتب إليكم عن حالة زوجتي والمشكلة هنا حرجة جداً فقد لاحظت منذ بداية الزواج من حوالي سنة تقريباً أنها لاتقبل على الممارسة الجنسية وتتهرب دائما من المعاشرة الزوجية وتختلق الأعذار لتمتنع كلما طلبت منها ذلك ، وفي البداية كانت تمنعني نهائياً من الاقتراب منها واذا حاولت ذلك تصاب بالتشنج فلاتتم المعاشرة وبعد ذلك كنت اشعر أنها تفعل ذلك فقط مجاملة لي دون أى مشاركة من جانبها فهل هذه حالة نفسية مرضية ؟ وما الحل لمثل هذه المشكلة ؟

رجل الاعمال أ.و.ظ

* يتصور كثير من الناس أن المرأة طرف سلبي في الممارسة الجنسية دون إهتمام بدورها الايجابي وحالة الاشباع التي يجب أن تحققها في اللقاء الجنسي تماماً مثل الرجل ، ولعل تردد الكثير من السيدات في الشكوى من هذه النقطة بسبب الحرج من عرضها على الأطباء هو السبب في أننا لا نستطيع أن نعرف حجم هذه المشكلة وعدد السيدات اللاتي يعانيه بالفعل منها لكن انطباعي أنه ليس بالعدد القليل .

- وتعالج هذه الحالات بأساليب تشبه إلى حد كبير علاج الضعف الجنسي لدى الرجال ، وهناك مراكز متخصصة في الدول المتقدمة لعلاج مثل هذه الاضطرابات حيث يشرف معالجين على

جلسات للزوجين معاً حتى يتم مساعدتهم في الوصول إلى الممارسة الطبيعية .

وتشنج المهبل من الحالات الغريبة لكنها ليست نادرة الحدوث حيث يأتي الزوج مع زوجته في الأيام أو الاسابيع الأولي للزواج وتكون الشكوى أنه إذا هم بالاقتراب منها في الفراش يحدث تقلص في كل عضلاتها وتنقبض الأرجل معاً إلى حد التشنج بحيث يصعب بل يستحيل إتمام أى ممارسة جنسية ، وقد تحدث نفس الحالة عند الفحص بواسطة أخصائي أمراض النساء ، وهنا يتم تحويل الحالة إلى الطب النفسي لعلاجها .

ويقوم العلاج على محاولة التغلب على هذا الإنقباض دون البحث العميق في جذور المشكلة التي قد تعود إلى الطفولة المبكرة او إلى تصور معين بالنسبة للعملية الجنسية أو خبرة أليمة سابقة سابقة ولكن قد يتطلب الأمر استخدام بعض الأدوية المهدئة مما يساعد في الكثير من هذه الحالات .

(٥٨) مخاوف وأوهام جنسية

أنا شاب في مرحلة الدراسة الثانوية ، وارجو العذر منكم لتوضيح بعض الحقائق عن الثقافة الجنسية التي تهم الشباب في مثل مرحلة العمر التي نمر بها ، فكثير من الزملاء يقولون بأن العادة السرية تسبب الضعف والجنون ، ومنهم من يردد أفكاراً غريبة حول احتمالات عدم القدرة على الزواج نظراً لأن تكوينه

يمكن أن يكون أقل من الطبيعي ، فنرجو من الطبيب النفسي توضيح حقيقة ما يقوله هؤلاء عن النواحي الجنسية التي تسبب لنا القلق ولكم الشكر .

* والمثال على هذه الأوهام والمخاوف فكرة كثير من الشباب عن العادة السرية ، من أنها تسبب الهزال والجنون ، وهذا غير صحيح كما أن حالات كثيرة من الاضطرابات الجنسية ترجع إلى المخاوف التي تتملك بعض الناس بخصوص الممارسة الجنسية، وكلها أوهام غير واقعية ، فهناك من يقلق لأنه يتصور أن العضو لديه حجمه صغير ، ومن يخشي أن تنظر إليه الزوجة على أنه أقل كفاءة منها فتسخر منه ، وهناك من يخشي ممارسة الجنس فيحدث الحمل الذي لايرغب في تبعاته ، ومنهم من يضطرب الاداء الجنسي لديه لأنه يخاف أن يتسبب في الضرر للطرف الآخر أو أن ينتقل إليه مرض معد ، والنتيجة في كل هذه الحالات هي الفشل في اتمام العملية الجنسية الذي يؤدى إلى مزيد من الخوف والقلق ويؤثر على الثقة بالنفس .

ومن المخاوف والأوهام التي يبدى كثير من الناس قلقه بشأنها الرجال الذين يعتقدون أن قوتهم الجنسية أقل من الشخص " الطبيعي " ، وإذا سألته ماذا يعني بذلك نجد إجابات متباينة حيث يختلف الناس في تصورهم ما هو الطبيعي بالنسبة للقوة الجنسية ، والواقع أنه لا يوجد مستوى معين من الممارسة الجنسية يمكن أن يوصف بأنه هو " الطبيعي " وما عداه غير ذلك ، لأن الناس كما

تختلف في ملامحها وطباعها فإنها تختلف في أسلوب ممارستها للجنس ، لكن الممارسة التي تحقق الاشباع للطرفين يمكن أن تعتبر هي الوضع الطبيعي في كل حالة على حدة دون مقارنة بالآخرين .

٨ – المشكلات النفسية للمرأة :

(٥٩) مشكلة الذاكرة والنسيان .

أنا ربة منزل لاحظت في الفترة الأخيرة أنني دائماً أنسي عمل بعض الأشياء بطريقة لم أعهدها في نفسي من قبل ، فحين أدخل إحدى غرف المنزل للبحث عن شيء معين قد أنسي هذا الشيء الذي أبحث عنه ، وقد أذهب إلى السوق وفي ذهني شراء بعض الأغراض وهناك لا أذكر شيئاً منها وكثيراً ما أضع المفاتيح او النقود في مكان ثم أنسي أين وضعتها .

إنني قلقة على حالتي وأخاف أن يكون هذا علامة على المرض العقلي ، وأريد حلاً لهذه المشكلة التي تؤرقني .

السيدة د.ف.

*وللسيدة كاتبة هذه الرسالة نقول بأن مشكلة النسيان هي إحدى الشكاوى المعتادة لكبار السن لكنها توجد في صغار السن

أيضاً، والحقيقة أن النسيان لا يعني الإصابة بحالة مرضية أو اضطراب عقلي في كل الأحوال ، فالغالب أن الكثير منا يعاني من مشكلة النسيان بدرجات متفاوتة لتعدد المشاغل والأمور التي تدور بأذهاننا ونهتم بها في نفس الوقت .

والنسيان بالوصف الذي ورد في رسالتك يا سيدتي لا نعتبره مؤشراً مرضياً خطيراً وربما كان سببه هو عدم التركيز أو الانشغال الزائد والاهتمام بأكثر من شيء في نفس الوقت ، وحالتك في الغالب لن تتطلب استخدام أى دواء للذاكرة لكن عليك اتباع بعض الإرشادات البسيطة مثل العناية بترتيب الأشياء في منزلك ووضع كل شيء في مكان محدد ، كما أن استخدام مفكرة صغيرة وتسجيل المواعيد والأشياء الهامة بها يمكن أن يساعد الذاكرة ويمكنك من التغلب على النسيان ، وإذا لم تفلح هذه الخطوات في تحسين الموقف عليك بعرض حالتك على الطبيب النفسي .

(٦٠) التخيلات .. تهدد مستقبلي !

أنا طالب في إحدى الكليات الجامعية ، تتلخص مشكلتي في أنني لا استطيع التركيز واستيعاب دروسي سواء في المحاضرات أو عند الاستذكار بالمنزل ، وكانت النتيجة أنني رسبت في العام الدراسي الماضي ، ورغم أنني أحاول فهم المواد الدراسية وأقضي وقتاً طويلاً في المذاكرة إلا أنني أسرح بسهولة ، وتظل تدور برأسي أفكار شتي ، وأتخيل نفسي في كثير من المواقف والأشياء

غير الواقعية ، ويمر الوقت في ذلك فأجد نفسي بعد ساعات طويلـة في نفس صفحة الكتاب التي أطالعها ، وهذا يحدث رغمـاً عنـي ، فهل هناك حل لمشكلتي هذه التي تهدد مستقبلي ؟.

الطالب.ج.ز.و

* وللطالب الجـامعي صـاحب هـذه الرسـالة نقـول : الحالـة التي تصفها فـي رسـالتك والتـي يتسبب عنهـا ضيـاع طـاقتك وعـدم قدرتـك علـى التركـيز واسـتيعاب الـدروس هـي أحـلام اليقظـة التــي تسـتغرق فيهـا ، وهـذه عبـارة عـن بعـض الأفكـار والتخيـلات التــي تستحوذ تماماً على تفكيرك وتتملكك حيـن تستسـلم لهـا علـى حسـاب التحصيل الدراسي .

والحل يا عزيزى الطالب يتوقف على إرادتك أنت شـخصياً للخروج من هذه الحالة ، فعليك بالاهتمام بتنظيم الوقت وتقسيمه بيـن عدة مواد على فترات قصيرة ، وتخصيص وقت للراحـة والترفيـه ، كما يمكن أن يساعدك الاستذكار مـع زميـل لـك ومراجعـة الـدروس معاً ، كما ننصحك بالاهتمام بالرياضة وتنمية بعـض الهوايـات التـي تساعد في لفت الانتباه إلى أنشطة مفيدة والتغلب على أحلام اليقظة .

(٦١) لا داعى للخوف أو اليأس:

كابوس مزعج اسمه " سن اليأس "

أنـا سـيدة فـى الخامسـة والأربعيـن بـدأت ألاحـظ تغيـيرات كثـيرة فـى حـالتى المزاجيـة مثـل التوتـر والقلـق والكآبـة وعـدم

الاستمتاع بأى شىء ، ثم بدأت لدى الآلام متفرقة ونوبات من الفوران، وأخشى أن يكون ذلك بداية لسن اليأس ، أرجو من الطبيب النفسى توضيح أسباب حالتى وكيف أتخلص من هذه المشكلات .

السيدة / ت.م.ز

* سيدتي.. أغلب الظن أن تعبير " سن اليأس" يرتبط فى ذهنك الكثير من المخاوف والأوهام بما يجعل مجرد الحديث عنه أو التفكير فيه بمثابة الكابوس المزعج... حسناً ... اليك هنا الحقيقة العلمية والمعلومات الصحيحة التى ربما تغير تماماً كل مفاهيمك حول هذا الموضوع.

لا أعلم من هو أول من أطلق تسمية " سن اليأس " كتعبير بدأ استخدامه في الانتشار للتعبير عن مرحلة من العمر فى حياة المرأة ، لكننى أستطيع أن أؤكد لك سيدتى إن مصطلح "سن اليأس" لا يعدو كونه تعبيراً غير دقيق وترجمة خاطئة للغاية للأصل الاجنبى "MENOPAUSE " وتعنى لغة توقف الحيض أو إنقطاع الطمث ليس إلا لكن مرحلة إنقطاع الحيض والتى تبدأ عادة فى سن الخمسين فى المتوسط " وجد إن البداية تكون فى سن ٤٨ –٥١ فى معظم السيدات " تكون مصحوبة ببعض التغيرات البيلوجية والنفسية ، ويرجع ذلك الى تغيير فى إفراز الهرمونات من غدد الجسم الصماء التى يتحكم بها الهيبوثلاموس " أحد مراكز الجهاز العصبى " والغدة النخامية ، وتكون النتيجة النهائية توقف المبيض عن عملية

التبويض ، وهى انتاج البويضات التى يتم بصورة منتظمة خلال الدورة الشهرية، ويترتب أيضاً – وهذا علامة هامة – أن ينقطع الحيض أى الطمث الذي يحدث كل شهر بداية من البلوغ . وكل هذه الاعراض تقريباً تنشأ نتيجة لاضطراب إفراز الهرمونات خصوصاً نقص إفراز الهرمون الأنثوى المعروف باسم " الاستروجين " لذلك يكون العلاج عادة بوصف جرعات مناسبة من هذه المادة لتعويض النقص فى إفرازها .

وتذكر بعض السيدات فى هذه المرحلة حدوث نوبات متعاقبة من الشعور بالسخونة والعرق والضيق تستمر لثوان وتتكرر، وتحدث هذه النوبات فى ٥٠ ٪ من السيدات مع بداية إنقطاع الطمث وتكون مزعجة بالفعل،لكن التغلب عليه ممكن بلأدوية وباستخدام مادة " الاستروجين" التى أشرنا إليها ، وهناك الاعراض النفسية كالقلق والمخاوف ومشاعر الحزن والكآبة ، وهذه فى الغالب نتيجة للأوهام المرتبطة بفكرة " سن اليأس " التى تحدثنا عنها ، وهى فى الغالب يمكن التخلص منها بالعلاج النفسى البسيط.

(٦٢) التنافر بين الزوجين

أنا سيدة عمرى ٣١ سنة تزوجت من زميل لي بالعمل منذ ٤ سنوات ولم نرزق بأولاد حتى الآن ، والمشكلة التي أشكو منها لكم حرجة وحساسة للغاية حيث أن العلاقة الزوجية بيني وبين زوجي مفقودة منذ بداية الزواج أو بعبارة أوضح فإن الانسجام

بيننا في النواحي الجنسية لم يتحقق منذ بداية الزواج ، ولا أعرف مسبباً لذلك وأسألكم عن الحل من وجهة النظر النفسية .

السيدة ز. و. ن

* قد تكون الزوجة إمرأة كاملة الأنوثة مقبولة الشكل والطباع ، والزوج رجلاً ليس فيه عيوب كبيرة ومع ذلك يحدث بينهما تنافر من البداية في العلاقة الجنسية ، وليس ذلك غريباً إذا علمنا أن بعض الإحصائيات تؤكد أن ٧٧٪ من السيدات لايمكن لهن الاستمتاع بالممارسة الجنسية إلا مع الطرف الآخر ، والحل لمشكلة التنافر وعدم القبول الجنسي بين طرفي الزواج إذا تعذر ذلك مع الوقت هو أن يحاول كلا الطرفين أن يبدأ حياته منفصلاً عن الآخر ، ويمكن أن يحدث الانسجام لكل منهما في حياته الجديدة مع شخص آخر .

لذا ننصح السيدة صاحبة هذه المشكلة بالتفكير الهادئ في مميزات وعيوب الزوج،وتحاول التعامل مع الجانب الايجابي فيه مع محاولة التوافق والانسجام معه خصوصاً في المسائل الجنسية التي يمكن تحقيق الانسجام والتوافق فيها حين يتعود كل طرف على طباع الطرف الآخر،وهذا ممكن إذا كان يحرص على إرضائه وهنا يتحقق الاشباع المشترك لطرفي الزواج..كل ما يجب عمله هنا هو محاولة تحقيق التوافق قبل التفكير في الانفصال..مع تمنياتي الطيبة لك ولزوجك بالتوفيق .

(٦٣) أخشى إدمان .. " الفاليوم "

أنا سيدة في الأربعين ، وقد مرت بي أزمة شديدة حين فقدت أكبر أولادى في حادث سير أليم منذ أربع سنوات ، وقد أصابني عقب ذلك حالة قلق شديد وكآبة وكنت أمضي عدة أيام متواصلة دون نوم بالليل أو النهار ، وراجعت الطبيب أثناء ذلك فوصف لي أقراص " الفاليوم " وأنا منذ ذلك الحين أستخدم هذا الدواء دون انقطاع لأنني إذا تركته يصيبني القلق ولا استطيع النوم ، لكني أخشى أن أكون قد أدمنت على هذا الدواء ، فما الحل لهذه الحالة ؟.

ن.أ.موظفة

* وللسيدة كاتبة هذه الرسالة نقول : لا خوف يا سيدتي من الإدمان في مثل حالتك ، وأريد أن أوضح لك أن أقراص الفاليوم التي وصفها لك الطبيب لها تأثير مهدئ على الأعصاب ومضاد

للقلق ويفيد استخدامها في الحالات التي تعاني من القلق والتوتر الشديد ، لكننا في الطب النفسي ننصح بعدم استخدامها لمدة طويلة خشية الاعتماد أو التعود عليها .

وفي مثل حالتك ننصح فقط بمحاولة تخفيض الجرعة إلى الحد الأدنى فإذا كنت تستخدمين أقراص عيار ١٠ مجم يمكن استبدالها بأخرى من عيار ٥ مجم أو ٢ مجم،وربما يكون للجرعات الأقل نفس الأثر العلاجي للدواء مرة واحدة قد ينشأ عنها ظهور الأعراض من جديد،وعلي وجه العموم نطمئنك ياسيدتي بأن الإدمان أكبر من تلك التي وصفها الطبيب،وهذا لا ينطبق على حالتك.

(٦٤) أثار جانبية للأدوية النفسية

عزيزى الدكتور النفساني..أكتب إليكم عن حالة ولدى البالغ من العمر ١٨ سنة الذي أصابته حالة عقلية حيث انتابته نوبة هياج شديدة كان خلالها يكسر الأشياء في المنزل ويحطم كل ما تصل إليه يده،وقد قمنا بنقله إلى المستشفي لتلقي العلاج فهدأت حالته فعلاً لكن بدأنا نلاحظ رعشة شديدة في أطرافه فلا يستطيع التحكم في يديه كما أن لعابه يسيل من فمه باستمرار رغم أنه لا يزال تحت العلاج،فهل هذا مرض آخر أصابه؟وأرجو إفادتنا عن طريقة علاجه،ولكم الشكر .

الأب.أ.م

* وللسيد صاحب هذه الرسالة نقول : ليس ما يعاني منه ولدك حالياً مرضاً نفسياً أو عصبياً آخر،لكن ما ظهر عليه هو في الغالب الآثار الجانبية للأدوية التي وصفت له لتهدئة حالته النفسية .

ومن المعروف لدينا في الطب النفسي أن هناك بعض الأدوية التي تستخدم لعلاج حالات الهياج والأمراض العقلية يتسبب عنها بعض الأعراض الجانبية مثل التشنج وتيبس العضلات وارتعاش اليدين والأطراف ، وزيادة إفراز اللعاب ، وعند وصف هذه الأدوية التي يعرف عنها الأطباء أنها تسبب هذه الأعراض يجب وصف أدوية أخرى يتناولها المريض في نفس الوقت لمنع هذه الشكاوى المزعجة .

كل ما عليك يا سيدى الآن هو مراجعة طبيبك النفسي مرة أخرى ولن يتطلب الأمر سوى إضافة نوع آخر من الأقراص ، وضبط جرعة الدواء ، وبعدها تختفي هذه الأعراض الجانبية ويتم السيطرة عليها نهائياً .

(٦٥) زوجى .. مدمن.. ماذا أفعل؟

أنا سيدة متزوجة ولدى أربعة أبناء أكبرهم فى المرحلة الابتدائية، ومشكلتى التى أبعث بها إليكم من نوع خاص تجعلنى أشعر بأننى أتعس الناس فى هذه الدنيا، فبعد زواج استمر أكثر من تسع سنوات اكتشفت أن زوجى قد خدعنى طول هذه المدة ، فقد كان يتأخر فى العودة الى المنزل كل ليلة بحجة العمل أو السهر مع

أصدقائه، لكنى كنت ألاحظ عليه الشرود، والكسل الشديد، وعدم المبالاة بأى شىء وكانت صدمتى هائلة حين تأكد لى منذ أسابيع أنه يتعاطى نوعاً من المخدرات لا أعرفه ، ومنذ ذلك الوقت وأنا فى عذاب وصراع وأفكر فى ترك المنزل ثم أنظر الى أولادى الصغار الذين يحتاجون للرعاية. ولا أدرى ماذا أفعل، وهل يوجد لديكم علاج لمثل هذه الحالة ؟.

السيدة غ.أ

* وللسيدة كاتبة هذه الرسالة نؤكد بأن حالة زوجك بالفعل تدعو الى الاهتمام وتستلزم التدخل والعلاج ، ذلك أن إدمان وتعاطى المواد المخدرة بمختلف أنواعها والتى تزايد انتشارها فى أيامنا هذه يؤدى الى تدهور صحي ونفسي مؤكد الى جانب تكرار ذلك فالكل يعلمه جيداً حتى المدمنون أنفسهم لكنهم رغم ذلك يمضون فيما يفعلون رغماً عنهم.

وعلاج الادمان يا سيدتى مسألأة سهلة فالشخص يتعود على ما يتعاطاه من مواد حتى تصير مطلباً قسرياً يسعى للحصول عليه بأية وسيلة، لكن لا مكان لليأس فى مثل هذه الحالات وبعضها يستجيب للعلاج فعلاً بشرط توفر الارادة لدى الشخص للخروج من هذه الدائرة، وأرى أن دورك يا سيدتى فى الوقوف بجانب زوجك ومساندته حتى يخرج من هذا المأزق هام وحاسم ، وعليك باقناعه أولا بأهمية العلاج ثم الوقوف بجانبه والصبر حتى تنتهى مراحل العلاج النفسى الذي قد يطول فى بعض الأحيان.

١٠ – مشكلات أخرى متنوعة :

(٦٦) جدتي لا تنام

جدتي تعيش معنا بالمنزل ولا أعرف عمرها على وجه التحديد لكنها غالباً في السبعين أو الثمانين وقد أخذت حالتها في التدهور في الفترة الأخيرة فهي لا تذكر أى شيء وأحياناً تنسي أسماءنا ونحن نعيش معها بالمنزل ، وقد كان كل ذلك شيئا محتملاً لأنه مستمر دون تغيير منذ عدة سنوات ، أما ما طرأ على حالتها أخيراً ويسبب قلقنا هو أنها لا تنام في الليل أو النهار ، ونحن نخشي عليها من استمرا ذلك ، ونريد النصيحة بالنسبة لحالتها والحل لهذه المشكلة .

القارئ م.ك.

* وللقارىء العزيز صاحب هذه الرسالة نقول بأن جدتك في الغالب تعاني من مظاهر الشيخوخة حيث تأخذ القدرات العقلية والوظائف الذهنية بصفة عامة في التناقص والتدهور التدريجي ، وعلامات ذلك هي اضطراب الذاكرة ونسيان الأسماء والأحداث وقد

يكون السبب في هذه الحالة هو مرض عته الشيخوخة أوتصلب الشرايين التي تمد المخ بالدم والأكسجين مع تقدم السن وكل ذلك يؤدى إلى نتيجة واحدة هي تدهور الحالة العقلية .

أما مشكلة النوم فأنا معك أنها تحتاج إلى حل لكن لا يساورك القلق بشأنها إلى هذا الحد فالمعروف أن عدد ساعات النوم اللازمة لكبار السن أقل كثيراً من تلك اللازمة لغيرهم في مراحل العمر الأخرى ، فيكفي المسن عدداً قليلاً من الساعات لسد حاجته من النوم ، لكن الأرق يمكن علاجه بوسائل بسيطة منها تهيئة المكان الملائم بعيداً عن الضوضاء ، والابتعاد عن المنبهات مثل الشاى والقهوة في المساء ، وعلاج الأمراض والآلام التي قد تسبب اضطراب النوم .

(٦٧) لا أحب عملي !

أنا فتاة في الخامسة والعشرين أعمل في إحدى الإدارات الحكومية، ومشكلتي التي دفعتني للكتابة إليكم لا أدرى إن كان لها حل لدى الطبيب النفسي أم أنها لا؟ ومشكلتي باختصار هي أنني أكره عملي وأذهب إليه في الصباح وأنا في حالة كآبة شديدة، ورغم أن عملي كتابي وليس فيه إجهاد شديد إلا أنني لا أحبه وأنتظر ساعة الانصراف بفارغ الصبر حيث يمضي علي وقته طويلاً مملاً ، فهل من حل لديكم لهذه المشكلة الغريبة ؟

الموظفة ك.م.

* ولكاتبة هذه الرسالة نقول : ليست مشكلتك ياسيدتي غريبة كما يبدو لك ، فإن جوهر الموضوع كما فهمته من سطور رسالتك هو صعوبة التوافق بينك وبين العمل الذي تقومين به ، وهو مايعرف بالتوافق المهني ، ويلزم لهذا التوافق شعور الفرد بالرضا عن عمله والاستقرار فيه ، وعلاقته الجيدة مع زملائه ورؤسائه ، وتقبله لنوع العمل وظروفه من حيث طبيعة العمل وعدد ساعاته والأجر الذي يتقاضاه .

ونحن في العيادة النفسية لا نملك حلاً جاهزاً لمشكلتك يا سيدتي ، لكنني أدعوك إلى إعادة النظر في هذه النظرة السلبية التي تسيطر على تفكيرك بالنسبة لعملك ، فربما يكون العيب في ظروف عملك أو طبيعته،لكنه في الغالب في شخصيتك أنت وفي ميولك وقدراتك أو نتيجة عدم ملائمة اختيارك للمهنة الملائمة لك ، وأيا كانت الأسباب فالأمر يتطلب منك إعادة النظر في أدائك وعلاقاتك في العمل ومحاولة التوافق مع الجو المحيط بك ، وعندئذ سوف تتغير نظرتك إلى عملك فيصير أكثر قبولاً لديك .

(٦٨) الأصابع المرتعشة .. المشكلة والعلاج

أنا موظف في إحدى الشركات عمرى الآن ٤٢ سنه ، وقد بدأت الآحظ منذ عدة شهور رعشة في أصابع يدى حين أمسك بأى شئ وتزيد هذه الرعشة حتى تهتز الأشياء في يدى فلا أتحكم في القلم للكتابة في بعض الاحيان خصوصاً إذا كنت منفعلاً لأى سبب،

وتسبب لي هذه الحالة كثيراً من الازعاج وأخشي أن تكون بداية لمرض عصبي خطير ، ولذلك قررت طلب رأيكم في هذه الحالة وكيفية علاجها .. مع الشكر .

و.ج.موظف

* وللسيد كاتب هذه الرسالة نؤكد أن رعشة اليدين والأطراف بصفة عامة هي أحدى الشكاوى المألوفة للرجال والسيدات خصوصاً مع تقدم السن ، ولا يعني ذلك إن ما تعانيه له علاقة مباشرة بالسن ولكن الرعشة في الغالب تكون أسبابها تكون عضوية إما لبعض الامراض التي تؤثر في الجهاز العصبي ، وإما بسبب الحالة النفسية .

ومن الاسباب الشائعة لارتعاش الاطراف بالإضافة لما يحدث في كبار السن وجود خلل في الغدة الدرقية أو مرض في الجهاز العصبي خصوصاً المرض المعروف بأسم " باركنسون " والذى يسبب إضافة الاهتزاز تصلب عضلات الجسم وصعوبة الحركة .

وفي الجانب النفسي قد تكون الرعشة من علامات القلق النفسي ، وأغلب الظن أن هذا هو الوضع بالنسبة للحالة التي تصفها حيث تزيد الحالة مع الانفعال ، أما ما لم تذكره في رسالتك فهو إذا ما كنت من المدخنين أم لا ، والتدخين يسبب ارتعاش الأطراف في الذين يستهلكون السجائر بإفراط لمدة طويلة ، وكذلك استخدام الكحول وبعض العقاقير .

والعلاج في الغالب يكون عن طريق بعض الأدوية التي يتم وصفها بعد فحص الحالة جيداً لتحديد أى الأسباب التي ذكرنا كان سبباً في حدوث الرعشة ، ويفيد دواء " اندرال " في كثير من الحالات خصوصاً تلك التي تنشأ بسبب القلق والتوتر والانفعال.

(٦٩) غرام المشاهير .. حالة نفسية غريبة

ابنتي البالغة من العمر ١٩ عاماً ، والتي أنهت دراستها الثانوية مصابة بحالة غريبة لا أعرف تفسيرها ، فمنذ عدة سنوات وهي تهتم بأحد الفنانين المعروفين وتحتفظ بصوره وتضعها في كل مكان في غرفتها ، وتجمع كل ما يكتب عنه في الصحف ، وقد حاولت الاتصال به تليفونياً كما أرسلت له عدة خطابات ، والمشكلة أن هذه المسألة تحتل اهتمامها تماماً وتكاد تكون محور كل حياتها، والذى يقلقني أننا نحاول منعها عن ذلك فتجيبنا بأنها على علاقة حب بهذا الفنان سوف تنتهي بالزواج .

الأم.ت.م.

* وللسيدة الأم الحائرة صاحبة هذه الرسالة نقول : نعم يا سيدتي هي حالة نفسية ولا يوجد ما يدعو لكل هذه الحيرة ، صحيح أن حالة ابنتك الفتاة المراهقة تعتبر غريبة لكننا فى ممارسة الطب النفسى نصادف بين الحين والاخر بعض الحالات المشابهة ونطلق عليها حالة " غرام المشاهير " Erotomania .

ومن هذه الحالات تبدأ فكرة الحب لأحد مشاهير الفن أو الرياضة أو السياسة لدى أى شخص عادى،ثم تأخذ فى النمو حتى تتمكن منه تماماً، ويصدق هذا الوهم بل يدافع عنه فى كل مناسبة، ولا يشك لحظة فى أن هذا الشخص المشهور يبادله نفس المشاعر، وأذكر أننى قد صادفت حالات حالات لبعض الشباب يعتقدون أنهم على علاقة حب ببعض الفنانات المعروفات وفتيات- مثل ابنتك يعتقدون بوجود غرام مع النجوم المعروفين.

وتحتاج هذه الحالة الى بعض العلاج النفسى لأن الفكرة المرضية تكون ثابتة لدرجة لا تشك المريضة لحظة فى صدقها، وفى الغالب تتحسن هذه الحالات مع العلاج بمرور الوقت ، ويعود المريض إلى المنطق الطبيعى ويمارس حياته فيما بعد بصورة طبيعية .

(٧٠) الانتحار ليس حلاً

أكتب إليك ياسيدى الطب النفسى بعد أن ضاقت بى الدنيا وقررت أن أضع حداً لحياتى وأتخلص من هذا العذاب..لقد عانيت فى الايام الماضية أكثر مما يحتمل البشر بعد أن تحطم حبى الوحيد وأملى فى الحياة..لقد حاولت فعلاً التخلص من الحياة لكنهم أنقذونى لكن الدنيا لازالت ظلاماً فى عينى..وأكتب إليكم كملاذ أخير لقد فقدت الامل تماماً..مع أسفى الشديد لازعاجكم بمشكلتى .

المعذبة ز.و.

* ليس التفكير فى الانتحار سوى وسيلة غير موضوعية للهروب من مواجهة المواقف والازمات،والآحرى بنا يا سيدتى هو أن نضع الامور فى حجمها الحقيقى،فلا يوجد شيء هو نهاية العالم وعلينا أن نقبل الحياة بكل ما فيها من مواقف حلوة وأخرى أليمة وأذكرك بالقول المأثور لأحد فلاسفة الاغريق :" ليس عيباً أن يسقط الانسان... لكن الفشل الحقيقى أن يبقى حيث سقط " .

ونصيحتى لك يا سيدتى هو أن تضعى كل هذه التجربة التى تمثل إحدى الخبرات المريرة خلف ظهرك.. وتبدئين صفحة جديدة مع الامل والتفاؤل .. وأحسن دواء لمثل هذه المواقف هو مرور الوقت . كما إنه من غير المستحب اتخاذ أى قرارات تخص مستقبلك فى الوقت الذي لا تزالين فيه فى هذه الحالة من التوتر والانفعال ويمكن تأجيل كل شيء لبعض الوقت حتى تندمل الجراح ويطويه النسيان ، كما أننى أشجعك على ممارسة أنشطة رياضية وهوايات حسب ما يروق لك والحديث٤ من بعض المحيطين بك ممن تثقين بهم لتخفيف ما تشعرين به فى الفترة الحالية.

(٧١) تأكيد الذات

تخرجت منذ ٣ سنوات من الجامعة وأعمل الآن فى مؤسسة خاصة مشكلتى هى مواجهة بعض المواقف التى لا أستطيع التصرف فيها بالطريقة المناسبة ، وبعد انتهاء الموقف أفكر مع نفسى وأقول لو أننى فعلت كذا وكذا بدلاً من عدم الرد ،

ثم يتكرر نفس الشيء فى مناسبات أخرى فهل هذا عيب فى الشخصية وكيف يمكننى تصحيح ذلك والتعبير المناسب عن نفسى فى مثل هذه المواقف؟

م.م.ك.المعذب

* يكون مصدر قلق الكثير من الناس هو عدم قدرتهم على التعبير عن إنفعالاتهم فى وقتها وبالتالى يتم كبت هذه المشاعر باستمرار فتؤدى فى النهاية الى آثار سلبية لذلك فإننا نشجع التعبير عن المشاعر والانفعالات بحرية وعدم كبتها وهذه النصيحة نوجهها دائماً للمرضى بالعيادة النفسية وللأصحاء أيضاً.

وإذا كنت تريد أن تعرف كيفية التعبير الصحيح عن مشاعرك فى مواقف الحياة المختلفة فإننى هنا أساعدك فى ذلك عن طريق مقياس تأكيد الذات الذي يحتوى على بعض الأسئلة عن مواقف مختلفة تمر بكل منا في كثير من المناسبات ، ابدأ بقراءة هذه الأسئلة وأجب عليها "بنعم " أو " لا " والأسئلة التالية هى مقياس لقدرتك عزيزى القارىء على تأكيد ذاتك من خلال إجابتك عليها، ومنها يمكن أن نتعرف على ثقتك بنفسك ، ولعلك الآن تريد أن تعرف ما هى الإجابة الصحيحة ، إن الأمثل أن تكون إجابتك " بنعم " عن الأسئلة ذات الأرقام الزوجية " ٢-٤-٦-.." إن أهمية هذا المقياس المبسط هو أن يكشف لك عن بعض المواقف والمجالات التى يمكن أن تتعرف فيها بعدم ثقة أو تكبت مشاعرك ولا تعبر

عنها بحرية ، كل ما عليك هو أن تهتم بهذه الجوانب وتحاول التعبير عن إنفعالاتك.

١. هل أنت من النوع الذي يعتذر بكثرة للآخرين؟

٢. هل تحتج بصوت عال إذا حاول شخص أن يتقدمك ليأخذ دورك فى صف أو طابور؟

٣. هل تجد صعوبة فى لوم وتأنيب شخص آخر يعمل معك حين يخطىء؟

٤. هل تعبر عن الضيق وعدم الرضا لمن يوجه إليك النقد دون وجه حق ؟

٥. إذا قمت بشراء ثوب أو قميص أو حذاء واكتشفت به عيباً هل تتردد في إعادته للمحل ؟

٦. إذا كان هناك شخص معروف عنه التسلط فهل يمكن أن تعارضه في شيء ؟

٧. إذا عرفت أن شخصاً يميل إلى التسلط والسيطرة هل تتجنب التعامل معه ؟

٨. هل يمكنك أن تعبر عما تشعر به في جمع من الناس ؟

٩. وصلت متأخراً فى إجتماع أو ندوة ، هل تذهب لتجلس فى مقعد خال بالصفوف الأمامية أم تبقى واقفاً فى آخر القاعة؟

١٠.قدم لك العامل في أحد المطاعم الأكل بطريقة لم تعجبك هل تحتج وتشكو لمدير المطعم؟

١١.تعتاد وضع سيارتك فى مكان ما، ذهبت يوماً فوجدت سيارة أخرى مكانها، هل تسأل وتحتج قبل أن تبحث عن مكان آخر؟

١٢.حضرت إحدى المحاضرات العامة ، ولاحظت أن المحاضر يقول كلاماً متناقضاً ، هل تقف لترد عليه؟

١٣.هل تحتفظ دائماً بآرائك لنفسك دون أن تعبر عنها؟

١٤.***إذا طلب منك أحد أصدقائك طلباً*** غير معقول " قرض مالى كبير مثلاً " هل ترفض ذلك ببساطة ؟

١٥.هل تجد صعوبة فى بدء مناقشة أو فتح حديث مع شخص غريب عنك ؟

١٦.ذهبت إلى مكان ترتاده باستمرار فوجدت من يمنعك من ذلك فهل تحتج على ذلك ؟

١٧.هل تحرص دائماً على ألا تؤذى مشاعر الناس ؟

١٨.هل تعجب بالذين يستطيعون مقاومة الآخرين مهما تعرضوا للضغط عليهم ؟

١٩.هل تجد صعوبة إذا أردت أن تمتدح أحداً أو تبدى إعجابك به ؟

٢٠.هل لديك بعض الناس " أقارب أو أصدقاء " تثق بهم وتخبرهم عن كل مايدور بنفسك ؟

(٧٢) البدانة .. المشكلة والعلاج

أنا موظف عمري ٣٢ سنة لم أتزوج بعد بسبب مشكلتي التي تؤرقني وهي البدانة المفرطة حيث يتعدى وزن الجسم عندى ١٣٠ كيلوجراماً ، وقد قرأت أن هناك أسباب متعددة لزيادة الوزن وأرجو منكم توضيحاً لما يمكن لي القيام به كخطوة للعلاج حتى تستقيم حياتي التي تأثرت كثيراً بهذه المشكلة .

م.و.ظ. الموظف

* يعود السبب في البدانة إلى الخلايا الدهنية ، ويذكر أن هذه الخلايا ثابتة العدد منذ الطفولة لدى كل منا ، لكنها مع الوقت وتقدم السن تصاب بالتضخم ويبدأ ظهور الانتفاخ الذي يعبر عن السمنة في مناطق معينة موزعة على أنحاء الجسم .

والبدانة ليست نوعاً واحداً ، ففي بعض الناس يكون الامتلاء في منطقة الصدر والارداف كما يحدث في السيدات وهذا هو النوع الأول ويعرف بالنوع النسائي للسمنة ، أما في النوع الثاني فإن الدهون تتركز في منطقة البطن حيث يبرز " الكرش " بشكله المعروف ويأخذ الجسم شكل علامة الاستفهام (؟)! ويحدث هذا النوع أكثر في الرجال وهو الأسوأ ليس فقط من حيث المظهر ولكن لما ثبت من ارتباطه بحدوث تغييرات تؤدى إلى الأمراض والمضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم .

ولابد في حالات السمنة من كسر الحلقة المفرغة ، فالبدانة تؤدى إلى ثقل وزن الجسم وهذا يحد من النشاط ، وذلك بدوره يزيد السمنة ، لذا يجب في البداية التحكم في كمية ونوع الطعام بالحد من السعرات الحرارية في الطعام عن طريق نوع مقبول من الحمية (الريجيم) ، ويمكن أن يتحقق ذلك بالامتناع عن الأطعمة الدسمة من نشويات كالأرز والبطاطس ، وسكريات كالحلوى والمربي والفطائر ، والدهون كالزبدة والقشدة ، كما يلزم تنظيم برنامج يومي يضمن زيادة النشاط والحركة لكل شخص بدين حسب قدراته ، ويتدرج من المشي لمدة نصف ساعة يومياً إلى ممارسة التدريبات الرياضية في الهواء الطلق بصفة منتظمة .

ومن المهم في كل الحالات الاهتمام بالجوانب النفسية ، ففي كثير من الحالات تكون السمنة مصحوبة بحالة من القلق والاكتئاب تدفع إلى زيادة تناول الطعام كنوع من التعويض في مواجهة مشاعر التوتر وافتقاد الأمن ، لذلك يفيد العلاج النفسي كثيراً في مثل هذه الحالات ، لكن يجب الاشارة هنا إلى أن العلاج النفسي لا يصلح وحده في الحالات التي تكون مصحوبة باضطرابات الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات ، وفي بعض الحالات يتم اللجوء إلى الجراحة بإزالة جزء من المعدة كي لا تتسع لكمية كبيرة من الغذاء ، أو شفط الدهون من أماكن تجمعها ، لكن هذه الوسائل لا تخلو من المخاطرة نظراً لما ينتج عنها من مضاعفات وآثار قد تكون أسوأ من البدانة ذاتها !

(٧٣) الجلد .. والحالة النفسية

أنا موظف باحدى المؤسسات الخاصة ، والمشكلة التي اكتب اليكم بخصوصها هي ما يقوله لي بعض زملائي من أنهم يلاحظون تغييرات على شكلي الخارجي تدل على أنني أعاني من المرض ، وبالفعل فإن تغييرات على سطح الجلد تحدث لي عند الانفعال والقلق يمكن لأى شخص ملاحظتها فهل هناك ارتباط بين الحالة النفسية وما يظهر واضحاً على جلد الانسان ؟ نرجو توضيح ذلك .

الموظف / ق.ز.

* جلد الإنسان هو المظهر أو الواجهة الخارجية للشخص ، وأنه وسيلة الاتصال واستقبال المؤشرات بيننا وبين العالم المحيط من حولنا ، إضافة إلى وظيفته كعضو الاحساس العام ، وكذلك أهمية الجلد نتيجة اتصاله المباشر بالجهاز العصبي وأوعية الدم وغدد الجسم المختلفة .

الجلد يكشف ما بداخلك إن الأهم هو تأثر الجلد بالعواطف والانفعالات ، والدليل على ذلك ما يبدو على الواحد منا في حالة الخجل مثلاً حيث تكسو الحمرة وجهه ، وفي حالة الخوف حين يميل لون وجهنا إلى الشحوب والاصفرار ، وهذه أمثلة بسيطة لتأثير الحالة النفسية على شكل ولون الجلد كما يظهر لمن ينظر من الخارج.

ولا يقتصر تأثير الانفعالات على الجلد علـى الحـالات التـي ذكرناها وتحدث في الأشخاص الطبيعيين ، ولكن هناك حالات أكثر تعقيداً تحدث فيها تغييرات مرضية نتيجة للانفعالات المكبوتـة داخـل الإنسـان وتأثيرهـا علـى الجهـاز العصبـي الذاتـي والغدد تبـدو علـى السطح في صورة أمراض جلدية أصلها نفسـي ، لقد ثبت أن القلق والغضب المكتـوم والعدوانيـة وكـل الانفعـالات التـي لا يتم التنفيس عنها يمكن ان تتسبب في حـالات مرضيـة نطلـق عليهـا فـي الطـب النفسي الأمراض النفسية الجسدية ، او " السيكوسوماتية "

ومن أمثلة الأمراض الجلدية الشائعة والتي تنشأ عن عوامل نفسية الطفح الجلدى المعروف بالأرتيكاريا ، وحكـة الجلـد ، وزيـادة إفراز العرق ، وحـالات سـقوط الشـعر " الثعلبـة " وحـب الشـباب ، ومرض الصدفية ، وحالات أخرى ثبت وجود علاقـة مباشـرة بينهـا وبين حالة الاضطرابات والتوتر النفسي .

(٧٤) المشكلات القانونية للمرضى النفسيين

أكتب اليكم هذه الرسـالة بخصوص أخـى الـذي يعـالج مـن مرض نفسى فـى مستشـفى الأمـراض العقليـة، وعنـد خروجـه مـن المستشفى يتسبب فى كثير من المشكلات مع الجـيران ومـع النـاس فى الشارع ، وهو لا يعلم ماذا يفعل ، فهل تقع المسـئولية عليـه أم علـى الأطبـاء النفسـيين الذيـن يقومـون بعلاجـه ؟ ولمـاذا لا يبلـغ

الطبيب عن خطورة المريض قبل أن يقوم بارتكاب هذه الأعمال حتى يمكن تجنب ذلك ؟

الأخ الحائر / م.م.

* لو افترضنا أنك كنت تجلس مكانى فى العيادة النفسية وتقوم بدورى كطبيب نفسي .. وأخبرك مريض وهو معك فى جلسة علاج نفسي بأنه ينوى قتل شخص آخر من أقاربه أو جيرانه لأنه يتصور أنه لابد أن يعاقب هذا الشخص .. إن رد الفعل الطبيعى هو أن يحاول الطبيب أن يثنى المريض عن عزمه ويقنعه ألا يفعل ذلك، غير أن قد يصر على رأيه.. فكيف يتصرف الطبيب فى هذا الموقف؟.. المشكلة هنا هو أن يحاول الطبيب أن يثنى المريض عن عزمه ويقنعه ألا يفعل ذلك ، غير أن قد يصر على رأيه .. فكيف يتصرف الطبيب فى هذا الوقت ؟ .. المشكلة هنا هو إلتزام الطبيب النفسي بسرية المعلومات التى يدلى بها المريض ، فإذا قام الطبيب بإبلاغ أى شخص عن حالة المريض فهو هنا قد أفشى سر المهنة ويتعرض بموجب القانون لعقاب بالسجن والغرامة ويكون قد ارتكب مخالفة مهنية، وإذا سكت على ذلك وحدث ضرر بوقوع جريمة كان من الممكن منعها فإنه أيضاً يكون قد ارتكب بسكوته مخالفة مهنية يعاقب عليها .. ولاتزال مثل هذه المسألة محل نقاش لم يتم الاتفاق بشأنها فهناك حق المريض في حفظ أسراره وحق المجتمع الذي يوجب التحذير من وقوع جريمة حين نعلم بها مسبقاً .

وهناك مشكلة أخرى نتعرض لها بصفة دائمة بحكم العمل في الطب النفسي تتمثل في المرضي النفسيين الذين يقودون السيارات في الشوارع وهم في حالة نفسية تؤثر على تركيزهم ولا تسمح بقيادة السيارة بطريقة آمنة ، وهم بذلك يمثلون خطورة على أنفسهم وعلي الآخرين ، ومن حق المجتمع أن يتم منع هذا الخطر بإبلاغ الطبيب النفسي للسلطات عن مثل هذه الحالات قبل وقوع الحوادث ، لكن الطبيب النفسي لا يفعل ذلك غالباً حتى لا يزيد من متاعب مرضاه ، وينطبق ذلك أيضاً على حالات المدمنين الذين يقودون السيارات تحت تأثير الكحول والمخدرات الأخرى ويتسببون في نسبة كبيرة من الحوادث ، وهذه مسألة تحتاج إلى حل حاسم يأخذ في الاعتبار مصلحة المريض وظروف الطبيب ومصلحة المجتمع أيضاً .

(٧٥) القولون العصبى : الأسباب والعلاج

أعانى من مرض القولون العصبى منذ مدة طويلة وقد قطعت رحلة طويلة على العلاج دون الوصول الى شفاء من أعراض هذه الحالة .. فما هى أسباب الإصابة بهذا المرض ؟ وهل هناك طريقة للعلاج ؟ نرجو منكم توضيح ذلك ولكم الشكر.

المعذب / ط.ش.

* قبل أن نذكر الأسباب المحتملة للأصابة بالقولون العصبى علينا أن نعلم أن الأمعاء الدقيقة والغليظة (القولون) تعتبر

من أكبر أعضاء الجسم حيث يصل طولها معاً الى ١٠ أقدام من العضلات الملساء التى يتحكم فى حركتها المستمرة الجهاز العصبى الذاتى دون تحكم إرادى مباشر من جانب الانسان فى ذلك، وفى حالة مرض القولون العصبى يحدث اضطراب فى الحركة التلقائية للأمعاء مما يؤثر على سير محتوياتها من الطعام والخلل فى وظيفتها، ويحدث ذلك عقب التعرض للضغوط النفسية التى تؤثر بدورها على الجهاز العصبى، وهنا تتأثر أعصاب القولون التى تقوم بوظائفها ٨٥ ملايين من الخلايا العصبية توجد فى جدار الأمعاء وتتصل مباشرة بالجهاز العصبى، ونتيجة لهذا الخلل تحدث الأعراض التى يعانى منها مرضى القولون العصبى.

وقد تبدأ الأعراض بعد مشكلة صحية تؤثر على الجهاز الهضمى، أو لدى السيدات عند الإصابة ببعض أمراض النساء، أو نتيجة تناول بعض الأدوية أو الإفراط فى تناول القهوة والموالح وبعض منتجات الألبان، أما الأسباب النفسية فإنها توجد فى غالبية الحالات بصورة واضحة فى صورة القلق أو الخوف أو مواقف الحزن الشديد، وقد يصاب أكثر من شخص فى الأسرة الواحدة ليس بسبب الوراثة ولكن نتيجة تشابه العادات أو التعرض لضغوط مشتركة، أو نتيجة للصعوبات فى ظروف الأسرة وعلاقاتها حيث يعانى ثلثاً مرضى القولون من مشكلات أسرية، كما أن نسبة منهم تصل الى ٣٠٪ فقدوا أحد الوالدين بالوفاة أو الغياب عن المنزل.

الوقاية أفضل كثيراً وأكثر فاعلية من العلاج فى مثل هذه الحالات التى تضمها قائمة الأمراض النفسية الجسدية (السيكوسوماتية)، وتتحقق الوقاية بتجنب الانفعالات السلبية مثل القلق والغضب والكراهية ، والتعبير المستمر عن الانفعالات أفضل من كبت المشاعر من وجهة نظر الصحة النفسية، كما أن الرضا والتفاؤل وقبول الحياة والايمان القوى بالله تعالى عوامل أساسية فى الوقاية من الاضطرابات النفسية، أما إذا حدث الاصابة بالفعل فإن العلاج يصبح ضرورة عاجلة، وكلما بدأ العلاج مبكراً كانت النتائج أفضل، ويتم استخدام الوسائل المختلفة للعلاج سواء باستخدام الأدوية أو بالوسائل النفسية فى نفس الوقت للتخلص من الأعراض المزعجة وتحقيق شفاء ثابت ومنع المضاعفات .

وفى حالات القولون العصبى يجب علاج الامساك باستخدام الملينات الطبيعية مثل النخالة " الردة " أو اللاكتيلوز، وعلاج الإسهال عن طريق الأدوية التى تحد من حركة الزمعاء، واستخدام أدوية مضادة للألم والتقلصات، ويفيد استخدام النعناع فى صورة زيت النعناع أو المستحضرات المحتوية على خلاصة هذا النبات فى تحقيق قدر كبير من الارتياح لمرضى القولون العصبى، وفى نفس الوقت يجب استخدام بعض المهدئات النفسية للتخفيف من القلق والتوتر العصبى المصاحب لهذه الحالة، وقد استخدمت وسائل أخرى مثل التنويم المغناطيسى ، والابر الصينية أو وسائل العلاج الطبيعى بالضغط بالأصابع فى مواضع معينة لتخفيف ألام القولون العصبى ،

ولا يمكن أن يكون العلاج مكتملاً دون جلسات العلاج النفسى لتحقيق شفاء ثابت لمرضى القولون العصبى.

(٧٦) الشعور بالظلم .. والعدالة البطيئة

أنا عامل ورب أسرة مكونة من ٧ أفراد ومشكلتي لاأعلم إذا كان للطب النفسي أى دور في المساعدة على حلها لكني اعرضها هنا باختصار فقد تعرضت لظلم من جانب شخص اشتركت معه في مشروع تجارى وضاعت مني بسبب ذلك كل مدخراتي ، وقد لجأت إلى القضاء وكان ذلك منذ ثلاث سنوات عانيت خلالها من ضغوط لاتحتمل وظروف صعبة ولم يتم حتى الآن الحكم في القضية ، انني اعيش حالة من القلق في ظل هذا الوضع فما رأى الطب النفسي في مشكلتي ..

* أصعب كثيراً من وقوع الظلم نفسه هو الاحساس به ، وشعور الظلم هو شئ مرير بغيض يتسبب في حالة من الغليان الداخلي ، وهو قلق مضاعف لايمكن أن يهدأ طالما استمرت هذه المشاعر السلبية نتيجة الشعور بالظلم ، وقد تتولد نتيجة لذلك أيضاً مشاعر سلبية أخرى مدمرة كالغيظ والغضب والرغبة الجامحة في الانتقام ، وكل هذه الأمور يدفع المرء ثمنها من راحته ومن الطاقة التي يفترض ان يستخدمها في أمور ايجابية بناءة لكنها تستهلك في هذه الانفعالات السلبية .

ولايقل أثراً عن ذلك شعور الفرد بأن العدل لاينصفه وهو صاحب الحق ، وهذا ما لاحظته في البعض من الناس الذين يصيبهم القلق والاحباط في الفترة التي ينتظرون فيها ما تسفر عنه الاجراءات الطويلة للتقاضي في ظل العدالة البطيئة .

إن علينا في بعض المواقف أن نتحلي بالصبر ، ليس ذلك موقف سلبي ، لكن يكفي أن نبذل مافي وسعنا وأن نواجه بشجاعة المواقف ، ولانفقد الأمل بالمرة ، فالأمور لن تظل في غير صالحنا ، ولامكان لليأس في معالجة أى موقف ، وإذا فعلنا ما نستطيع دون إستسلام فإن ذلك هو الحل الأمثل لتخفيف المشاعر السلبية نتيجة التعرض للظلم أو العدالة البطيئة .

عليك إذن بالصبر والانتظار ولتمض حياتك دون يأس حتى يأتي الحل طالما لادخل لك بما يحدث ولاتستطيع تغييره والله معك..

(٧٧) السحر والحسد .. هل تسبب المرض النفسي !؟

أعرض عليكم هذه المشكلة "أنا إمام وخطيب في احد المساجد ويسألني الكثير من الناس عن بعض الحالات المرضية الغريبة التي يحتمل أن تكون بتأثير السحر أو مس الجن أو نتيجة للحسد ، ونحن نعلم جميعاً بأن هذه الاشياء موجودة بالفعل ، ونريد منكم توضيحاً لحكم الأمراض النفسية التي يتسبب فيها

السحر والحسد من وجهة نظر الطب النفسي ونشكركم مقدما على ذلك..

* يؤمن بعض الناس بصورة مبالغ فيها بتأثير العين والسحر الأسود ، ولامانع في ذلك فكلنا يؤمن بوجود هذه الأشياء ، لكن هؤلاء يبالغون في الانشغال بهذه الامور ، ودائماً مايساورهم القلق لاحساسهم أنهم مستهدفون بالحسد أو عرضة لأعمال السحر من جانب اعدائهم ، ويستغرقهم تماماً ذلك الشعور بأنهم تحت تأثير تلك الأشياء الغامضة التي لا قبل لهم بدفع خطرها ، فهي قوى مؤثرة تتسلط عليهم وتصيبهم بالضرر .

وفي ممارستنا للطب النفسي نرى كثيراً من المرضي الذين ينسبون السبب في كل ما يعانون من قلق واضطراب إلى الحسد وتأثير العين ، والحسد هو قوة تعمل بشكل مفاجئ ولها تأثير مدمر على حالة الانسان الصحية والنفسية أو ممتلكاته ، ومن بين الأعراض الشائعة الأخرى التي عادة ما تعزى إلى الحسد الارهاق ، والصداع ، واضطراب النوم ، وقلة الشهية ، والضعف أو العجز الجنسي ، ومن الملاحظ ان الذين يكونون هدفاً للحسد هم الأثرياء أو من يتمتعون بقدر من الجمال والوسامة ، لكن العين قد تصيب أي شخص خصوصاً أولئك الذين لديهم قابلية للإيحاء فتتسلط عليهم فكرة الحسد بمجرد أن يساورهم الشك في أحد الأشخاص ذكر تعليقاً أو تمتم بكلمة إعجاب ، أو شئ من هذا القبيل .

أما تأثير السحر فإنه يلقي الكثير من الاهتمام لدى مرضى النفس بصفة خاصة ، ولدى قطاعات كبيرة من الناس أيضاً ، ولعل كل من يعمل في مجال الطب النفسي نلاحظ أن المريض لايذهب إلى الأطباء إلا في توقيت متأخر في كثير من الحالات بعد أن يكون قد أمضى الكثير من الوقت والمجهود لدى الأطباء الشعبيين وغيرهم من الدجالين والمشعوذين ، لكن الغريب حقاً ان كثيراً من مرضى القلق يشعرون بالتحسن بعد زيارة هؤلاء الناس الذين يوهمونهم أنهم قد تعاملوا مع السحر الذي يسبب متاعبهم وقاموا بأبطال مفعول " العمل " الذي يسبب القلق والمرض لهم .

وليس هناك من تفسير للتحسن الذي يحدث بالفعل في بعض الحالات نتيجة للعلاج الوهمي لدى الدجالين والمشعوذين إلا تأثير الايحاء بما يفوق أثر الناس وقابليتهم للإستجابة لهذا الإيحاء بما يفوق أثر العلاج النفسي في بعض الأحيان،فقد أخبرتني إحدى السيدات أنها ذهبت إلى عدد من الأطباء لعلاج أبنتها المراهقة من حالة اضطراب نفسي وأمضت في ذلك وقت طويل دون نتيجة،وجاء الشفاء على يد"الشيخ فلان"الذى اخرج لها لفافة هي"العمل"أو السحر الذي تسبب في هذه الحالة ومن يومها والبنت في حالة جيدة ، لكن ذلك لا يجب أن يدفعنا إلى التفكير كثيراً في أمر الحسد والسحر،فقد يكون مجرد الانشغال بهذه الأمور مصدر قلق،وعلينا أن نؤمن بهذه الأشياء في حدودها دون أن نسمح للوهم أن يتملكنا،وعلينا في ذلك الاستعانة بقوة الايمان والتوكل على الله تعالي .

١١ – معلومات طبية ونفسية :

(٧٨) مشاهدة التلفزيون .. ونوبات الصرع

ابني البالغ من العمر ١٠ سنوات يعالج منذ فترة من نوبات الصرع . ولكن النوبة تحدث بين الحين والآخر رغم أنها أقل بكثير ولله الحمد منذ بدأ استخدام الدواء . وقد أكد لنا طبيبه المعالج أن علينا الاستمرار في العلاج لمدة عامين بعد توقف النوبات نهائياً ، لكن المشكلة التي جعلتني أكتب إليكم هي ما علمته عن علاقة مشاهدة التلفزيون بحدوث نوبة الصرع ، وماذا نفعل إذا لم يكن بمقدورنا منع طفل في هذه السن من مشاهدة التلفزيون ؟ نرجو إفادتنا بالحل .

الأم ع.م.

* وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نقول : المشكلة التي تتناولها رسالتك هامة بالفعل وليست هامشية،فمن غير المعقول أن نطلب إلى كل الأطفال والكبار المصابين بالصرع أن يمتنعوا تماماً عن مشاهدة

التلفزيون خوفاً من احتمال حدوث النوبة ، إن ذلك معناه فرض قيود غير مقبولة على حريتهم في الاستمتاع مثل غيرهم من الناس في الوقت الذي نحاول فيه تشجيعهم على ممارسة حياتهم بطريقة طبيعية.

إن المشكلة هي تأثر الجهاز العصبي والعين بتتابع المناظر على الشاشة ، ويزيد التأثر في التلفزيون الملون ، وكلما كانت الشاشة كبيرة الحجم ، وعند الجلوس على مسافة قريبة ، لذا ننصح مرضي الصرع باستخدام تلفزيون شاشته صغيرة (١٢ بوصة فأقل) والجلوس على مسافة بعيدة من الشاشة وعدم الاقتراب لتغيير القناة أو إطفاء أو أي سبب آخر .

وهناك نصيحة عملية في حالة الاقتراب من التلفزيون بالنسبة لمرضي الصرع وهي أن يغلق الشخص إحدى عينيه بيده فيكون التأثير أقل على العين الأخرى ، وينطبق ذلك على الذين يتعرضون لومضات ضوء متقطع مثل ضوء الشمس الذي ينفذ من ظلال الأشجار ، أو الشباب الذين يرتادون حفلات " الديسكو " .

(٧٩) رسم المخ ..ودواء الصرع

أختي الصغرى عمرها ١٤ سنة ، وتعالج منذ صغرها من التشنجات حيث شخّص الأطباء حالتها على أنها صرع ، وهي تستخدم الدواء الخاص بالصرع في صورة نوع من الأقراص وآخر من الكبسولات منذ ثلاث سنوات ، ولم تحدث لها أي نوبات خلال

هذه الفترة ، وقد سألت طبيبها المعالج عن وقف هذا الدواء فطلب منا إجراء تخطيط للمخ أولاً ، فما هو تخطيط المخ وما أهميته؟.

الأخ .م.ك

* وللسيد صاحب هذه الرسالة نقول : من المثير أن تعرف أن المخ لدى أى إنسان منا ينبض بموجات كهربية دقيقة بصورة منتظمة في أوقات اليقظة والنوم أيضاً ، وهذه الموجات يمكن تسجيلها بواسطة جهاز تخطيط المخ عن طريق وضع أقطاب على فروة الرأس تنقل هذه الموجات لتظهر على الورق،وبتحليل هذه الموجات يمكن استنتاج وجود خلل وتحديد نوعه وموضعه .

وفي مرضي الصرع تظهر موجات مرضية نستدل منها على تشخيص الصرع ونوعه وبذلك يتم تحديد الدواء المناسب له ، وفي مثل حالة شقيقتك يكون الهدف معرفة ما إذا كانت هناك موجات كهربية مرضية فيستمر العلاج ، أو يقرر وقف الدواء إذا اختفت هذه الموجات وعادت الحالة إلى وضعها الطبيعي .

ومن الحقائق الغريبة حقاً حول تخطيط المخ أن هناك نمطاً وشكلاً ثابتاً خاصاً بكل شخص منا يتميز به ، ويختلف عن غيره من الناس ، ولا يتغير طول حياته ، لدرجة أنه يمكن بتسجيل موجات تخطيط المخ الاستدلال على الشخص تماماً مثل بصمات الأصابع .

(٨٠) إرسم شيئاً تظهر عقدتك

أنا أعمل فى التدريس للأطفال فى مرحلة رياض الأطفال ، وقد قرأت أن الأشياء التى يرسمها الأطفال يمكن تحليلها نفسياً لتدل على عقد نفسية ، فهل يمكن للطبيب النفسى توضيح ذلك؟ وهل يستفيد الطب النفسى بالرسم فى تشخيص حالات المرض النفسى فى الأطفال والمرضى الآخرين .

ن.د.مدرس

* لقد أمكن فى العيادة النفسية استخدام أسلوب لمعرفة الصراعات والعقد النفسية الداخلية وإظهار ما يخفيه كثير من المرضى من الأطفال والكبار عن طريق السماح لهم بالتعبير عما يشعرون به فى صورة رسومات ولوحات فنية، فحين نطلب الى الطفل الذي يعانى من إضطراب نفسى أن يرسم صورة لرجل ، أو نطلب منه أن يرسم لنا وجه أمه أو أبيه أو معلمته فى المدرسة فإنه هذه الحالة عادة ما يعبر عن شعوره نحو هؤلاء الناس بابراز ملامح مرغوبة أو مشوهة فى أشكالهم ، ومن ذلك يمكن تشخيص مشاعر الطفل التى لا يعبر عنها بالكلام.

وبمتابعة ما يقوم برسمه مرضى النفس وتحليل محتوى لوحاتهم يمكن التوصل الى دخائل نفوسهم وانفعالاتهم وما يدور داخل عقلهم الباطن من صراعات وهموم وانفعالات لا يمكنهم التعبير عنها بالكلام أثناء المقابلة والحديث مع الطبيب . إن جمع

وتحليل نماذج من رسوم المرضى يظهر الكثير من الاسقاطات التى يعبرون بها عما فى نفوسهم.

إننا حين نتأمل ما يقوم بإبداعه مرضى النفس حين يعبرون بحرية عما بداخلهم ندرك إن الحد الفاصل بين الإبداع والجنون يمكن أن يذوب فى لحظة،فكلا الحالتين وضع إنسان إستثنائي،والمريض النفسي الذي يعتبره الناس مجنوناً قد يتفوق فى مجال ما وتظهر قدراته التى تفوق مالدى الأسوياء.

(٨١) العلاج بالكهرباء

إحدى زميلاتى فى الدراسة علمنا بإصابتها عقلية حيث كانت تغلق باب غرفتها وتجلس وحدها ولا تختلط بالناس، وتبقى كذلك لمدة طويلة تصل إلى أسابيع وأحياناً شهور، وقد علمنا أنها تعالج عن طريق الجلسات الكهربائية، وفى بعض المناسبات نقابلها بالصدفة فتكون طبيعية تماماً،ثم تعود فتصاب بنفس الحالة ، وأريد منكم توضيح هذا العلاج الكهربائى وكيفية هذه الجلسات وهل تؤثر على تفكير الانسان وحياته فيما بعد؟ ولكم الشكر.

الطالبة ز.م

* ولصاحبة هذه الرسالة نقول: يبدو أن موضوع العلاج بالكهرباء للأضطرابات العقلية يستحوذ على اهتمام الكثيرين ، ولا تتوفر لهم معلومات صحيحة عنه فى معظم الأحيان ، والحقيقة أن

العلاج عن طريق الجلسات الكهربائية هو أحدى الوسائل التى تستخدم على نطاق واسع حتى الآن فى علاج بعض الامراض النفسية خصوصاً حالات الاكتئاب النفسى الشديدة مثل الحالة التى ذكرت رسالتك وصفاً لها، وبعض حالات الفصام العقلى.

وتتم الجلسات الكهربائية عن طريق استخدام جهاز خاص يمر منه تيار بشدة محسوبة إلى أقطاب توضع على جانبى الرأس ، ويسرى تشنج عام فى كل الجسم ثم يستعيد المريض الوعى فى خلال مدة لا تزيد على نصف الساعة ، وفى الطب النفسى الحديث يتم ذلك كله تحت تأثير التخدير الكلى فلا يشعر المريض بأى ألم.

والواقع أن جلسات الكهرباء هى إحدى الوسائل الآمنة والفعالة فى الوقت نفسه وتكون نتائجها أسرع من الادوية النفسية ، ولا يجب أن تحاط بكل هذا القلق والمخاوف أو يساء فهمها من جانب المرضى وذويهم.

(٨٢) الاعمال الفنيةوالحالة النفسية

قرأت أن اللوحات الفنية التي نراها في المعارض وأعمال كبار الفنانين العالميين لها تفسير نفسي فهل تتأثر الأعمال الفنية بالحالة النفسية للفنان الذي يبدعها ، وهل هناك علاقة بين مضمون هذه اللوحات وما بها من ايحاء نفسي وبين الحالة النفسية ، وما هو التفسير النفسي لذلك.

القارئة ك.ر

* تنعكس المشاعر والانفعالات والاحاسيس الداخلية للإنسان على أسلوب تعبيره عما بداخله ، ومن هنا أمكن تحليل الفرد نفسياً من خلال ما يقوم برسمه على الورق . فالإنسان الذي يعاني الاكتئاب النفسي لا يمكن أن يرسم لوحة للزهور والعرائس والاشياء البهيجة ذات الالوان الزاهية بل يتجه الى رسم أشكال سوداء وأشياء مشوهة ، كما ينعكس القلق والهلاوس وتداخل الافكار على الاشكال التي يرسمها المرضى بما يعبر عن معاناتهم الداخلية وما يدور بأذهانهم من عقد وصراعات . وفي الاعمال الفنية لكبار الفنانين العالميين ما يدل على الخلفية النفسية التي تبدو علاماتها على الاشكال والالوان والخطوط التي تتضمنها اللوحات والاعمال الفنية الشهيرة ومثال ذلك أعمال الفنان " فان جوخ" التي تأثرت بالمرض النفسي الذي عاني منه في حياته، فنجد له لوحات تحمل اسم " المكتئب" و " الاكتئاب" والتحليل النفسي لخطوطها وألوانها يدل على ما أصاب عقله من تشويش وتداخل في الافكار ومعاناة نفسية وكمثال على التعبير عن القلق والخوف أبدع الفنان" مونش" لوحة تعبر عن معاناته الشخصية تحمل عنوان " الصرخة". كما أن لوحة أخرى تمثل ما يحمل إيحاء الارتياح والاسترخاء والتفاؤل هي " الموناليزا" رائعة " مايكل أنجلو" المعروفة.

(٨٣) هل يصوم المريض النفسي في رمضان!؟

وصلت الينا رسائل كثيرة يسأل أصحابها عن صيام المريض النفسي في رمضان وقبل أن نقدم الاجابة للسادة أصحاب

هذه الرسائل فإنني بحكم عملي في مجال الطب النفسي أقوم كل عام بمناسبة قدوم شهر رمضان بالاجابة على هذه الاستفسارات من مرضاى ومن ذويهم حول مسألة صوم المريض النفسي في شهر رمضان،ولقد تكونت لدى قناعة مؤكدة أن الصيام له فائدة كبيرة للمرضي النفسيين تفوق كل فوائده بالنسبة لغيرهم ومن خلال الملاحظة فإنني أوكد أن تحسنا ملموساً في الحالة الصحية والنفسية للمرضي الذين نقوم بعلاجهم من الأمراض النفسية يحدث مع صيام شهر رمضان،فالمريض القلق يسهم الصيام في تحقيق لون من الهدف النفسي له،ومريض الاكتئاب يتخلص من الكثير من المشاعر السلبية والافكار السوداء مع الصوم،ومرضي الفصام الذين يعانون من العزلة وتراجع الارادة يكون للصوم اثر ايجابي هائل في خروجهم من عزلتهم لمشاركة من حولهم اثناء الصوم وتقوية الارادة لديهم بما يسهم عملياً في تحسن حالتهم خلال شهر رمضان.

* والحقيقة أنني أذكر هذا الكلام عن الآثار الايجابية للصيام على المرضي النفسيين على مسئوليتي الخاصة لأن المراجع الرئيسية للطب النفسي التي يتم وضعها في العالم الأول غالباً لاتلقي بالاً لمثل هذه الرسائل ، لكنني من واقع ملاحظتي استطيع ان اقول بثقة ودون مبالغة ان صيام رمضان له تأثير علاجي على كثير من المرضي النفسيين سواء بالمستشفيات النفسية أو خارجها قد يفوق تأثير وسائل العلاج الطبية الاخرى .. وأنا من موقعي كطبيب

نفسي-أتوجه إلى جميع اصحاب الرسائل التي تسأل عن صيام رمضان للمرضي النفسيين بضرورة الاهتمام بصيام رمضان أو ما تبقي منه من أيام وسيكون بوسعكم ملاحظة النتيجة الايجابية لذلك .. وكل عام وانتم بخير .

(٨٤) المرضي النفسي .. لا ينتقل بالعدوى ..

أنا سيدة متزوجة منذ ٤ سنوات وعندى اثنان من الاولاد، عمر الاكبر ٣ سنوات والثانى عمره ٦ شهور، ومشكلتى أننى بعد الزواج علمت أن زوجى يعالج منذ فترة من حالة نفسية،ورغم أنه يستخدم بعض الأدوية النفسية إلا أنه " طبيعى جداًمنذ زواجنا، لكن المشكلة التى بدأت فى التفكير فيها هذه الايام هى أننى أخاف أن يصاب أبنائى بالمرض النفسى بعد أن قرأت أن هذه الامراض تنتقل بالوراثة، وأخاف أيضاً أن ينتقل المرض النفسى لى أنا بالعدوى من زوجى، إن هذا التفكير يعذبنى ولذلك كتبت الى الدكتور النفسانى حتى يوضح لى الحقيقة، ولكم الشكر مقدماً.

السيدة/ن.ن.م

*وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نقول: لا داعى لكل هذه المخاوف يا سيدتى بخصوص هذا الموضوع، فكثير من الناس لا تمنعهم إصابتهم بالاضطراباتالنفسية من الحياة بصورة طبيعية، وتحمل كل مسئولياتهم تجاه أسرتهم وعملهم تماماً مثل غيرهم من الناس وهم يستخدمون العلاج النفسى، ولقد من رسالتك أن زوجك

من هذا النوع، وبالتالى فإن حالته مستقرة واستجابته لعلاجه جيدة، وكل هذه أشياء إيجابية تدعو للأطمئنان. أما عن مخاوفك من انتقال المرض الى الابناء بالوراثة فرغم أنها تستند على أساس علمى حيث ثبت أن نسبة من الأبناء يمكن إصابتهم عن طريق الجينات الوراثية التى تنقل صفات مختلفة عبر الأجيال إلا أننى أن قلقك حول ذلك مبالغ فيه، فاحتمالات حدوث ذلك فى حالتكم ضئيلة للغاية وليست مؤكدة بالمرة، ولا تدعو الى القلق حيث إن الوراثة هى عامل واحد يؤدى الى الاستعداد للاصابة بالمرض وهناك عوامل أخرى كثيرة في مسببات الأمراض النفسية.

والشىء الطريف فى رسالتك هو خوفك من انتقال المرض من زوجك إليك أنت شخصياً عن طريق العدوى،وهذا اعتقاد سائد لدى كثير من الناس يدفعهم الى الخوف من الاختلاط مع المرضى النفسيين أو حتى الاقتراب منهم ، ويشترك ف هذا الرأى مع العامة بعض المتخصصين الذين يذكرون نظريات تفسير بعض الأمراض النفسية على أنها بسبب الفيروسات التي تنتقل بالعدوى ، وهذا الكلام في الحقيقة من المبالغات التي لا تستند إلى أى أساس علمي ، والدليل على ذلك أننا في مهنة الطب النفسي نخالط المرضي بحكم عملنا لسنوات طويلة دون أن نصاب بأى من الأمراض النفسية!

وأخيراً – يا سيدتي – عليك بالاطمئنان والتخلي عن كل هذه الأفكار والمعتقدات وأن تمارسي حياتك مع زوجك وأبنائك دون

خوف أو قلق ، وإذا ساورك أى شك فعليك بإعادة قراءة هذه السطور مرة أخرى ... مع تحياتي .

(٨٥) شخصيتك من خط يدك !!

في مناقشة مع بعض أساتذتي وزملائي قال أحد الحاضرين أنه يستطيع من خلال ملاحظة خط أى واحد منا وهو يكتب أن يكشف بعض أسرار شخصيته .. وقال إنه من خلال الخط يمكن أن يعرف اذا كان عاطفيا ام قليل الاحساس ، أو اذا كان رقيقا ام قاسيا ، او يتصف بالتشاؤم ام يتحلي بالتفاؤل ، فهل لهذا اساس علمي من الناحية النفسية ؟.. إنني أتوجه بسؤالي هذا إلى الدكتور النفساني وانتظر منه الاجابة .. مع الشكر .

طالب جامعى أ.م

* ونقول للأخ الطالب الجامعي صاحب هذه الرسالة إن معني كلمة الشخصية Personality مشتقة من كلمة Persona تحليل الشخصية نفسيا عن طريق خط اليد ، وهو علم الجرافولوجي Graphology ، وفيه تتم دراسة السلوك الانساني من خلال الكتابة ، فيطلب من الشخص أن يكتب اسمه وعدة سطور واضافة التوقيع الذي يعتبر تعبيرا حرا تبدأ منه خطوات التحليل النفسي للشخصية ، والحقيقة ان ما يتكون منه خط الكتابة من أشكال ومعالم وأوضاع ما هي الا اشارات وخصائص ، والخط يعتبر سلوك عفوى يصدر عن الانسان لكن رموزه يمكن عند فكها ان تعطي دلالة عما بداخل

انفسه. والدوائـر والزوايـا فـي الخـط هـي احـدى العلامـات التـي يتـم التركيز عليها عنـد تحليـل الكتابـة ، فالشـخص الـذي يكتـب حـروف ص، ض في صورة مثلث يتصـف بالعصبيـة ، والـذى يكتبهـا علـى شكل دائرة هو شخص غامض يميل إلى كتمان اسراره وعدم التعبير عما بداخله، والدوائر في الخط كلمـا كـانت متسـعة فإنهـا تـدل علـى الكرم في الأموال والعواطـف واذا كـانت ضيقـة تـدل علـى البخـل ، والخط الممتد طويلا وينساب في حروف معينة مثل السين يدل علـى الخجل وضعف الثقة بالنفس ، وعنـد كتابـة الاسـم للأشـخاص الذيـن تبدأ أسماؤهم بحرف أ فإن كتابة حرف الألف علـى مسـافة مـن بقيـة الاسم تدل على الخـوف مـن النـاس والميـل إلـى العزلـة أمـا كتابتهـا أحيانا قريبا وأخرى بعيدا فيدل على التردد ، وسير الخط فـي مسـار معتدل على سطر يدل على شخصية سوية ، أما الاتجاه لأسفل فيـدل علـى الاكتئـاب ، والاتجـاه بالسـطر إلـى أعلـي يـدل علـى الطمـوح الزائد..

وهذه فقط بعض الأمثلة من خلال القـراءة العلميـة لمـا تـدل عليه الكتابة بخط اليد من اشارات نفسـية ترتبـط بالشـخصية والحالـة المزاجيـة والنفسـية ارجـو ان تكـون فيـه الاجابـة علـى سـؤال الاخ صاحب هذه الرسالة.. مع تمنياتي الطيبة .

(٨٦) رمضان .. فرصة للتخلص من القلق والوساوس .. والتدخين ..

وردت رسائل كثيرة تسأل عن تأثير الصيام في شهر رمضان على الحالة الصحية والنفسية ، وهل للصيام دور إيجابى أم سلبى بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية والمدخنين ؟ ويطلب أصحاب الرسائل توضيح وجهة النظرالنفسية في الصيام .

* يساعدنا صيام شهر رمضان والجو العام الذي يغلب عليه الطابع الروحي في التغلب على كثير من مشكلاتنا النفسية ، والتخلص من القلق والاكتئاب والوساوس المرضية ، وقد لاحظت شخصياً تحسن حالة الكثير من المرضي النفسيين في رمضان حين يلتزمون بالصيام رغم أن جرعات العلاج تكون أقل من معدلاتها في الأوقات الأخرى ، وعلي مسئوليتي فإن الأصحاء أيضا تتحسن حالتهم المزاجية في هذا نهارا حيث يتيح امتناع الطعام والشراب والممارسة الجنسية مجالا جيدا للوظائف؟!

(٨٧) الضحك .. علاج نفسى

قرأت فى إحدى المجلات الطبية أن الضحك له تأثير علاجى على الحالة النفسية ويساعد على التخلص من القلق والتوتر والألم ، وأريد أن أسأل عن مدى صحة ذلك من وجهة

النظر النفسية ، وهل يمكن أن يكون الضحك بديلاً للعلاج بالأدوية والجلسات النفسية وكيف ذلك؟

القارئ / م.ظ.

* إن الإبتسام والضحك ينشر الإحساس بالسعادة والبهجة لدى الإنسان وكل المحيطين به والذين يتعامل معهم ، كما إن تعبيرات العبوس والكآبة والصرامة الزائدة يمكن أن يتأثر بها سلبياً الشخص نفسه والأخرون من حوله ، فقد ثبت إن المشاعر الإنسانية لها خاصية الانتقال فيما يشبه العدوى، فالناس عادة يتأثرون بمن حولهم .

يمتد التأثير الإيجابى للضحك ليشمل الجسد والروح ، فالوظائف الداخلية للإنسان تتحسن بصفة عامة حين يضحك ، فالضحك يزيد الأكسجين الذي يصل الى الرئتين، وينشط الدورة الدموية ويساعد على دفع الدم فى الشرايين ويتولد لدى الإنسان إحساس بالدفء وهذا هو السبب فى احمرار الوجه حين يضحك من قلبه ، وهذا يحدث فى الابتسامة الصادقة الخالية من التكلف والرياء حيث تبدو على ملامح الوجه وتشع العيون بالبريق .

أما من الناحية النفسية فإن الضحك وسيلة صحية للهروب مؤقتاً من هموم الحياة المعتادة والتخلص من ضغوط الواقع الخارجي لكنه يظل تحت ضبط وسيطرة إرادة الإنسان ، ويوصف الإنسان بأنه حيوان " ضاحك " فالطفل الصغير يضحك قبل وقت

طويل من قدرته على الكلام أو السير ، والضحك هو أحد مباهج الحياة ، كما أن الضحك يتضمن نشاطاً نفسياً فالمرء في موقف الدعابة يشعر بالسرور ينبعث من داخله حين يدرك ما يعنيه الموقف ثم يكون تعبيره بالضحك تلقائياً .

والضحك دواء هام لرفع اليأس والتشاؤم ، والترويح عن النفس ، كما أنه وسيلة ناجحة لدفع الملل الناتج عن حياة الجد والصرامة ، وتنفيس جيد عن آلم الواقع ، فالإنسان حين يضحك فإنه يقلل طاقة التحفز والانفعال في داخله ويؤكد لنفسه أن الحياة لا يجب أن تكون بهذه الجدية والخطورة والصرامة التي لا لزوم لها .

إن الذين يتمتعون بالحس الفكاهي والمرح يأتون في ترتيب متأخر في سلم الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض النفسي ، فالفكاهة والمرح هما الحل التلقائي لمشكلة التوتر الذي يصيب الإنسان وما يلبث أن يمتلكه ويحطمه ، كما ثبت علمياً أن من يتمتعون بالقدرة على المرح والفكاهة يعيشون عمراً أطول ويظلون في صحة جيدة مهما تقدمت بهم السن نتيجة لنظرتهم الإيجابية للحياة وعدم الاستسلام للهموم .

(٨٨) لايوجد شئ اسمه الجنون

أنا طالب جامعي وعندى ملاحظة أكتب إليكم عنها وهي أن الناس بصفة عامة يكرهون الأشخاص الذين يصابون بالجنون وينفرون منهم ولايرغبون في الجلوس معهم ، وذلك بالرغم من

أن الجنون مرض كما نعلم وليس للمريض أى دخل في ما أصابه ، ونريد توضيحاً يزيل هذا السلوك ويدفع الجميع للعطف على هـؤلاء المرضي ومساعدتهم.

الطالب الجامعي / ك.م.

* فكرة الناس بصفة عامة عن الأمراض النفسية ونظرتهم إلى مرضي النفس وما يحيط بذلك من معتقدات وتصورات غير واقعية كانت الدافع لي إلى إثارة هذه القضية الخاصة في محاولة لتصحيح المفاهيم السائدة حالياً لدى قطاعات المجتمع المختلفة ، ووضع حد للنظرة السلبية من جانب الناس نحو مرضي النفس والطب النفسي بصفة عامة .

لاشك أن هناك حاجزاً نفسياً بين الناس من مختلف فئات المجتمع ومن كل المستويات التعليمية تقريباً وبين الطب النفسي ، ويرجع ذلك إلى تبني الناس لأفكار و معتقدات هي في الغالب خاطئة وغير موضوعية وغالباً ما تكون وهمية حول مرضى النفس، والأمراض العقلية التى يصفها العامة فى كلامهم بالجنون، كما يصفون كل من يتردد إلى الطب النفسى بالاختلال أو ما يلقبونه " المجنون " وحتى الأطباء النفسيون الذين يعالجون هؤلاء المرضى كثيراً ما يطلق عليهم بعض الناس " دكتور المجانين" ، ويشيع استخدام هذه المفردات رغم أنها لا تعنى أى شيء بالنسبة لنا فى الطب النفسى ولا تدل على وصف لأى حالة مرضية !.

لكن الأهم من ذلك والأخطر أن هذا الحاجز النفسى بين الناس وبين كل ما يتعلق بالطب النفسى يدفعهم الى الإبتعاد تماماً عن الاستفادة بأى خدمات تقدمها المصحات والعيادات النفسية حتى وهم فى أشد الحاجة إلى العلاج النفسى أثناء إصابتهم بالأزمات والاضطرابات النفسية المختلفة لأى سبب، فترى المريض وأهله يترددون ألف مرة فى الذهاب لعرض الحالة على الطبيب النفسى رغم اقتناعهم بأنه بحاجة إلى الفحص والعلاج النفسى وذلك خوفاً من الوصمة التى تحيط بكل من تردد إلى الأطباء النفسيين أو حتى يتعامل معهم!.

(٨٩) أسرار المخ الإنساني .. بالأرقام

أكتب إليكم طلباً لمزيد من المعلومات حول كيفية عمل المخ الذي يتحكم في حركة الإنسان وتفكيره وسلوكه ، وهل توصل العلم حتى الآن إلى الحقائق الكاملة لتفسير قيام المخ بهذه الوظائف ، ونرجو تقديم هذه المعلومات بأسلوب مبسط بعيد عن التعقيد يساعدنا على الفهم ولكم الشكر مني ومن زملائي الطلاب .

الطالب / هـ.م.

* يفوق المخ الإنساني في وظيفته وتركيبه أكبر الحاسبات الآلية " الكمبيوتر " التي توصل إلى اختراعها الإنسان وأكثرها تعقيداً ، وهنا نقدم بعض المعلومات التي توصل إليها العلم لكشف بعض الغموض الذي يحيط بتركيب المخ وطريقة قيامه بوظائفه .

لا يتعدى وزن مخ الأنسان في المتوسط أكثر قليلاً من الكيلوجرام الواحد " ١٠٠٠ –١٢٠٠ جرام " ويعني ذلك أنه يشكل حوالي ٢٪ فقط من وزن الجسم لكنه يحصل على حوالي ١٥٪ من غذاء الإنسان عن طريق الدورة الدموية نظراً لأهميته وطبيعة وظائفه .

ونظراً لأهمية المخ أيضاً فإن حمايته من المؤثرات الخارجية مكفولة عن طريق عظام الجمجمة الصلبة التي تحيط به ، وكذلك بالحبل الشوكي وهو امتداد الجهاز العصبي عظام العمود الفقرى القوية لحمايته ، كما أن المخ يوجد بداخله وحوله السائل المخي وكميته حوالي ١٥٠ سم ويمنح حماية إضافية . ويتكون المخ من نصفي كرة ، والجزء الأهم هو القشرة أو الطبقة السطحية منه حيث يتوقف على خلايا هذه الطبقة التي لا يزيد سمكها على ٢,٥ مم كياننا كآدميين نعقل ونفكر ونتحكم ، ورغم أن حجم المخ صغير نسبياً فإن الكثير من التلافيف تزيد من مساحة سطحه والقشرة التي يتوقف عليها الفرق بين مخ الإنسان وغيره من المخلوقات من حيوانات وطيور وحشرات ، فكلما زادت تلافيف القشرة السطحية للمخ زادت وظائفه تعقيداً وتقدماً !

ولكي يؤدى المخ وظائفه فإنه يحصل على الغذاء الذي يمثل الوقود اللازم لخلاياه كي يقوم بعمله ، فالأوعية الدموية تمد المخ بالدم الذي يحتوى على الغذاء والأكسجين ، وتتم هذه العملية بتحكم

دقيق ، فيتدفق الدم بكمية أكثر من المعتاد إلى أماكن معينة بالمخ أثناء التفكير العميق عند حل إحدى مسائل الحساب المعقدة مثلاً !

وتؤكد الأرقام وجود شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة لتوزيع الدم الذي يحمل الغذاء والأكسجين داخل الإنسان بطول ١٤٠٠ مم في كل ملليمتر مكعب من مخ الإنسان .

بقي أن نعلم أن هذه المنظومة الهائلة من أوعية الدم التي تغذى مخ الإنسان وتمده بالطاقة يمر خلالها ما يزيد على ٤/٣ لتر من الدم كل دقيقة ... وبحسبة بسيطة نجد أن الدم الذي يصل إلى المخ تزيد كميته على متر مكعب في اليوم الواحد !

(٩٠) عقل الإنسان والكمبيوتر

كيف يؤدى المخ عمله ؟

قرأت في احدى المجلات المتخصصة عن العقل الانساني والكمبيوتر ، وما يطلق عليه الذكاء الصناعي ، ونريد أن نعرف منكم بحكم تخصصكم في مجال الطب النفسي طبيعة وظائف العقل وكيف تتم هذه الوظائف ويقوم الانسان بالحساب والتفكير وهل هناك مقارنة فعلاً بين ما يقوم به عقل الإنسان وبين الكمبيوتر – نرجو توضيح ذلك ولكم الشكر .

القارئ/ ط.ز.

* دخلنا الآن إلى منطقة أكثر صعوبة وغموضا ، فلا نستطيع أن نزعم أن العلم قد توصل إلى الكثير في كشف وفهم

الطريقة التي يؤدى بها المخ وظائفه ، إن الأمور التي لا نعلمها أكثر من تلك التي تم التوصل إليها حتى وقتنا هذا ، إن مخ الإنسان يتكون من الخلايا العصبية ويبلغ عددها من ١٠–٢٠ مليار خلية ، تؤدى كل منها وظيفة محددة ، وتزدحم جميعاً في هذا الحيز الضيق المحدود داخل رأس الإنسان .

ولنا أن نتصور هذا الإعجاز الهائل ، فإذا تخيلنا أننا أحضرنا عدداً كبيراً جداً من الموظفين ، ووضعناهم معاً في غرفة ضيقة جداً وطلبنا إلى كل منهم أن يقوم بعمله دون أن يتأثر بمن حوله فإن تنفيذ ذلك يكون من المستحيل ، ففي وضع كهذا لابد من حدوث الكثير من التدخلات والفوضى ، وإذا قارنا ذلك بما يحدث داخل مخ الإنسان من التنسيق والتفاهم الكامل بين هذه المليارات من الخلايا دون حدوث تضارب أو تداخل فإن ذلك يمثل إعجازاً هائلاً من صنع الخالق سبحانه وتعالي .

وتنتقل الإشارات التي تصدر من مختلف الخلايا في اتجاهات محددة وفق نظام دقيق ، ويتم التنسيق بين الخلايا المختلفة عن طريق مواد كيميائية وشحنات كهربائية تحمل إشارات لكل منها دلالة معينة بهدف أداء وظيفة ما ، ويتم ذلك كله دون أى تداخل أو فوضى .

لقد حاول البعض مقارنة المخ الإنساني بالكمبيوتر الذي ينجز العمليات الهائلة في وقت قياسي ، فكانت المقارنة في صالح مخ الإنسان من حيث إمكاناته وقدراته التي يتعامل بها مع العمليات

العقلية ، ومن حيث الذاكرة والذكاء والقدرة على الاختيار والتمييز ، كما وجد أن الحاسب الآلي الذي يستطيع القيام ببعض العمليات العقلية المماثلة لقدرات المخ البشرى لابد أن يكون حجمه كبيراً جداً بالمقارنة مع حجم المخ الصغير داخل الجمجمة ، ووجه الشبه بين مخ الإنسان والكمبيوتر هو أن أخطاء البرمجة أو الخلل الذي يصيب جهاز الكمبيوتر يؤدى إلى نتائج غير سليمة في الأداء ، وكذلك فإن المؤثرات النفسية التي يتعرض لها الإنسان أو الخلل العضوى الوراثي في المخ لديه يؤدى إلى الأمراض والاضطرابات العصبية والنفسية .

(٩١) التفسير النفسي للأمراض الجلدية

المشكلة .. والعلاج ..

أنا زوجة وأم لثلاثة أطفال ومشكلتي التي أريد رأى الطب النفسي فيها هي سقوط الشعر حيث فشل علاج حالتي عند أطباء الأمراض الجلدية كما أنني اعاني من طفح جلدى وحكة ، وقد قرأت أن هناك بعض الأسباب النفسية لمثل حالتي فهل أجد حلاً بعد أن جربت كل أنواع العلاج بالأدوية والدهانات الموضعية التي لا نتيجة لها .

القلقة / ف.ز.

*بعض أعراض المرض الجلدى تكون ذات مغزى نفسي ، فالطفح الجلدى المصحوب برغبة شديدة في الاحتكاك هي رمز

للبكاء المكبوب أو مشاعر الغضب التي لـم يتـم التنفيس عنهـا فيقـوم المريض بتوجيه كل ذلك إلى ذاته . وحين تكـون الحكـة فـي منطقـة الشرج أو الأعضاء الجنسـية ونتيجـة للرغبـة الجنسـية المكبوتـة فـي حالات الاحباط الجنسي وعدم الإشباع !

وسقوط الشعر الذي يحدث عادةً في الأطفال غالبـاً مـا يظهـر بعد وقت قصير من تعرض الطفل لمشاعر الحزن بعد فقد شـخص عزيز لديه كان يتعلق به عاطفياً،وإذا حدث سقوط الشعر فــي الكبـار فـإن ذلـك يعنـي وجـود مشـاعر عدوانيـة مكبوتـة وغيـظ لـدى هـذا الشخص لم يمكنه التعبير عنـه،وقـد وجـد أن الحالـة تتحسـن ويعـود الشـعر إلـى النمـو حيـن تتـاح لهـم الفرصـة للتعبير عـن مشـــاعرهم المكبوتة .

ولعل كل هذه الحقـائق تشـير إلـى وجـود ارتبـاط قـوى بيـن حالة الجلد وما يعتريه من تغييرات وأمراض وبين العوامـل النفسـية التي تخفي أحياناً عن المريض نفسه وعن المحيطين به وأحياناً عـن الأطباء الذين يعالجون هذه الحـالات بالأدويـة والمراهم الموضعيـة دون جدوى، ففي مثل هذه الحـالات لابـد مـن التعـامل مـع الأسـباب النفسية التي أدت إلى هذه الحالة وليس مع الطفح والبقع الجلدية .

ونحن كأطبــاء نفسـيين ننصـح دائمـاً بالابتعـاد عـن مصـادر القلـق والتوتـر عـن الطموحـات غيـر الواقعيـة التـي تمثـل ضغوطـــاً نفسـية، والالـتزام بمشـاعر الرضـا والتفـاؤل وحـب الحيـاة ... فذلـك لايتضمن فقط الوقايـة مـن الأمـراض الجلديـة بـل مـن كـل أمـراض

العصر التي ثبت ان العوامل النفسية هي السبب الرئيسي وراءها في كل الحالات تقريباً .

(٩٢) الجن والسحر .. والمرض النفسي

اكتب إليكم عن حالتي دون الدخول في تفاصيلها لأنني أطلب شيئاً محدداً هو رأى الطب النفسي في الأمراض النفسية التي يسببها الجن للإنسان ، وهل هناك حل لها عند الأطباء النفسيين دون خروج الجن من جسم الانسان – نرجو توضيح وجهة النظر النفسية حول هذا الموضوع ولكم الشكر .

م.ب.ي.

* لعل الارتباط بين المرض النفسي وتأثير السحر ومس الجن هو أحد الأمور التي تثير الاهتمام ، ذلك أنه في كثير من الأماكن التي أتيح لي العمل بها في مجال الطب النفسي كانت الخلفية الثقافية والعقائدية للناس تدفعهم إلى الاعتقاد بأن الأمراض النفسية كالفصام والاكتئاب ، والقلق ، وكذلك نوبات الصرع والعجز الجنسي إنما هي نتيجة لتأثير السحر ومس الجن ، وكان ذلك يدفعهم إلى طلب العلاج لدى المشعوذين الذين يدعون القدرة على التعامل مع السحر والجن قبل التفكير في استشارة الأطباء النفسيين .

وأذكر أنني قد استدعيت لمناظرة إحدى الحالات وكانت فتاة في العشرين وجدتها فاقدة الوعي وعلي جسدها أثار كدمات نتيجة لضرب مبرح . ولما سألت أقاربها عن سبب ذلك قالوا إنها ظلت

تعاني من التشنجات لعدة أيام فذهبوا بها إلى أحد المعالجين المشعوذين فأكد لهم أن السبب هو مس الجن وأن الشيطان موجود حالياً داخل جسدها وقال لهم انه سيتولي أمر هذا العفريت وأخذ ينهال عليها ضرباً بعصا غليظة ليتعقب الجان في كل مكان من جسمها حتى يخرج ، وفي النهاية بعد أن فقدت الوعي أخبرهم بأن العفريت يصعب خروجه وعليه الذهاب إلى الطبيب ليجد له حلاً .

وغير ذلك الكثير من المرضي الذين يؤكدون أنهم تحت تأثير السحر ولن تشفي حالتهم الا إذا تم فك " العمل " أو استخدام تعويذة لأبطال مفعوله .

وبالنسبة لوجهة نظر الطب النفسي في حل هذه المشكلة فإننا بحكم العمل في مجال الطب النفسي ننصح بعلاج مثل هذه الحالات تبعاً للخطوات الطبية المعروفة .

(٩٣) كرة القدم .. والأمراض العصبية والنفسية

أنا لاعب كرة قدم في أحد أندية الدرجة الأولي ، وقد قرأت عن تأثير كرة القدم بالرأس على المخ والجهاز العصبي للاعبي الكرة وأن ذلك قد يتسبب في أمراض عصبية ونفسية تصيب اللاعب فيما بعد ، فهل هذا صحيح ؟ نرجو منكم توضيح ذلك ولكم الشكر.

لاعب كرة قدم / س.ي.

* في دراسة جديدة مهمة قام بها العلماء في فنلندا .. وقمت بمتابعة نتائجها لانها الدراسة تهم لاعبي كرة القدم .. وقد تم فحص مجموعة كبيرة من لاعبي كرة القدم بأستخدام أشعة الرنين المغناطيسي(NMR) حيث تبين وجود خلايا أصابها التلف والضمور في الجهاز العصبي بنسبة كبيرة للاعبين رغم صغر سنهم نسبياً وتم تفسير ذلك لأنهم يستخدمون ذلك في ضرب الكرة وكثيراً ما تكون سرعتها شديدة حين تصطدم برأس اللاعب .

وهذه الدراسة تعيد للأذهان ما حدث لأسطورة الملاكمة محمد على كلاى حين أصيب وهو في سن الخمسين بالشلل الرعاش أو مرض باركنسون نتيجة للضربات التي تلقها في رأسه أثناء الملاكمة والتدريب ، وأحصت دراسة عدد هذه الضربات التي تلقها في رأسه أثناء الملاكمة والتدريب ، فكان عددها حوالي ٢٩ ألف ضربة ، ويمكن مقارنة ضربات اليد إلى الرأس باصطدام الكرة بالرأس لاعبي كرة القدم .

هذه الدراسة أكدت أن ١٦٪ من بين اللاعبين الذين تم فحصهم لديهم أعرض فقدان التركيز والذاكرة قبل سن ٣٥ عاماً ، وتقول الدراسة : أن اللاعب في مبارايات كرة القدم يضرب الكرة برأسه بمتوسط ٦ مرات في المبارة الواحدة ، ومعني ذلك تعدد المرات التي تصطدم فيها الكرة بشدة برأسه تؤثر على المخ بما يسبب التلف للخلايا العصبية ، وتذكر الدراسة أيضاً أن الكرة وزنها ١٤-١٦ أوقية يمكن أن يزيد إذا ابتلت بالماء ، وسرعة الكرة تصل

إلى ٧٤ ميلاً في الساعة ، وهذه السرعة مع الوزن يمكن أن تؤدى للإصابة .. ويرى بعض خبراء كرة القدم أن كثير من اللاعبين لاتبدو عليهم أية أعراض نتيجة لعب الكرة بالرأس إلا في حالة الإصابات لكن أحدهم ذكر أن كثيراً من اللاعبين يبتعدون تماما عن إستخدام الجزء القوى بالجبهة في إستقبال الكرة بمرونة تمنع الإصابة التي تشكل خطورة على خلايا المخ ..

(٩٤) إدعاء المرض

أنا من خريجي الجامعة ، وقد لاحظت اثناء عملي في احدى الشركات أن الكثير من العمال قد اعتادوا على ادعاء أنهم مصابون بمرض نفسي ويتظاهرون بذلك للحصول على اجازات مرضية ، وهم يمثلون اعراض المرض النفسي حتى لايتعرضون لأى عقاب عند التقصير في عملهم .. وسؤالي هنا هو : هل يمكن للطبيب النفسي كشف ادعاء المرض ؟ وكيف يتم ذلك ؟ مع العلم بأن الذين يدعون المرض يعرفون كيف يخدعون الأطباء ويكذبون ليحققوا ما يريدون .

الموظف هـ.م.م.

* التمارض أو ادعاء المرض من المعتادة التي يلجأ إليها بعض الناس لأسباب متعددة ، فقد يتظاهر البعض من الناس بالمرض العضوى أو النفسي إرادياً لتجنب العقاب أو الهروب من

موقف أو مسئولية ، وقد يكون الدافع هو الحصول على تعويض أو مميزات مادية ، وفي بعض الأحيان الدافع هو التكفير عن خطأ نتيجة الاحساس بالذنب أو التقصير .

وتختلف هذه الحالات عن حالات الهستيريا التي أشرنا إليها في أن الهدف هنا يكون واضحاً للمريض ويكون التمارض إرادياً وليس على مستوى العقل الباطن كما في حالة الهستيريا ، أي أن الشخص المتمارض يعي ما يفعل تماماً ولديه هدف محدد واضح يريد الوصول إليه من وراء التظاهر بالمرض .

ويشيع حدوث حالة التمارض في بعض الفئات مثل نزلاء السجون لتحقيق مكسب بالاعفاء من العقاب ، وفي المعسكرات للهروب من مسئوليات الخدمة والراحة من التدريب ، وفي عمال المصانع للابتعاد عن العمل والمسئولية ، وأحياناً في بعض الفتيات والسيدات لجذب الاهتمام واختبار مشاعر المحيطين بهن نحوهن في حالة المرض أو التمارض !

وتمثل بعض هذه الحالات تحدياً لخبرة الأطباء لكشف زيف الأعراض التي يشكو منها الشخص المتمارض ، لكن في النهاية يمكن بالملاحظة الدقيقة التوصل إلى معرفة الحقيقة ، ويبقي السؤال الهام هنا كيف يتصرف الطبيب مع هؤلاء المتمارضين ؟ ان عليه أن يختار بين مواجهتهم بالحقيقة وفي هذه الحالة تتسبب المواجهة في توتر العلاقة مع هذا الشخص المتمارض الذي يفشل في تحقيق هدفه فيتصرف بعصبيه ، أم لايواجهة بأنه متمارض ويجاريه فيما

يدعي ويتغاضي عن كشف موقفه ويتعامل معه كمريض فيكون ذلك مكافأة له على الاسلوب الذي خدع به الناس من حوله والاطباء .

وكلا الاختيارين ليس سليماً فالأفضل في هذه الحالات هو ملاحظة المريض بدقة حتى ينكشف زيف أعراضه ، وعلي الطبيب عند فحص مثل هذه الحالات ان يأخذ الأمور بجدية ثم يوضح له الأمر بكياسة دون أن يعطيه أى مكافأة على هذا التمارض ودون أن يفقده ماء وجهه في نفس الوقت ، وهذا يكفي لاقناعه بألا يكرر محاولة ادعاء المرض هذه مرة أخرى في المستقبل .

(٩٥) القلق .. وأمراض القلب

زوجي رجل أعمال ناجح وعمره ٤٦ سنة اصيب منذ عدة شهور بأزمة قلبية مفاجئة تم علاجه منها ، وطلب منه الأطباء أن يبتعد عن مصادر القلق ويغير اسلوبه في الحياة ، وهو يحاول الاستجابة لذلك لكنه بطبعه يقلق على كل شئ ودائم الانفعال لأى سبب ، فهل هناك علاقة بين هذه الطباع وبين مرض القلب – نرجو توضيح ذلك ولكم الشكر .

* من الطبيعي أن يشعر مريض القلب بأنفعالات نفسية شتي بسبب مرضه في مقدمتها القلق ، وليس ذلك بغريب لكن تزايد القلق لدى مريض القلب قد ينجم عنه مضاعفات تؤدى إلى تفاقم حالته ، وفي مرضي القلب الذين يصابون بالذبحة الصدرية أو جلطة شرايين القلب – وهي حالات يحدث فيها ألم شديد وضيق في التنفس في نوبات تقعد المريض عن الحركة وقد تؤدى إلى الوفاة – توجد

عوامل نفسية وراء حدوث هذه الحالات أهمها شخصية المريض الذي يطلق عليه " نمط أ " والذى له خصائص معينة تجعله أكثر قابلية للإصابة بهذه الأمراض .

وقد لايكون من السهل علينا تصور أن بعض الناس الذين لهم صفات معينة في شخصيتهم وأسلوب حياتهم هم أكثر عرضة للإصابة بأزمات القلب الحادة نتيجة للذبحة الصدرية وجلطة شرايين القلب ، لكن ملاحظة هؤلاء المرضي اثبتت أنهم يشتركون في سمات تنطبق على غالبيتهم

(والذى يطلق عليه نمط أ من الشخصية) ، فهم من النوع الذي يعيش في قلق وتوتر دائم لايهدأ ، ولديهم الرغبة والاستعداد لتحقيق التفوق وانجاز المكاسب بهدف التفوق على من حولهم في منافسة دائمة ، فهم يرغبون في التميز لذلك يعيشون حياتهم في صراع لايعرف طعم الراحة ، ويظل الواحد منهم في لهث دائم وراء تحقيق مايريد ، ويتجاهل مشاعر الحب والود مع المحيطين به لأنه ينفق كل وقته في البحث عن القوة والنفوذ .

لاشك – عزيزى القارئ – أن بين معارفك أناس من هذا النوع ، وتستطيع أن تتعرف على هذا النوع من الشخصية في الأفراد الذين ينطبق عليهم الوصف الذي ذكرنا ، وأيضاً يمكنك ببساطة عند مراقبة أحد هؤلاء الأشخاص لفترة قليلة أن تدرك أن كلامنا ينطبق عليه ، فأنت تراه إذا جلس يكون على حافة المقعد كأنه يتحفز للحركة ، ويتعجل الأمور في كل شئ ، فإذا تكلم تراه "

يأكل " الحروف الأخيرة من الكلمات ، وإذا جلس يأكل يكون مسرعاً كأنما يريد أن يفرغ على عجل ليلحق بموعد آخر ، وتراه عادة يقوم بعمل أكثر من شئ في وقت واحد ، فهو يتحدث معك ويقرأ صحيفة ويرتب بعض الأوراق في نفس الوقت ، إن هذه الصفات التي نصادفها كثيراً في أشخاص طبيعيين تقريباً يجب أن تجعلنا ننتبه إلى أهميتها إلى أن هؤلاء الناس من هذا النمط للشخصية لديهم قابلية للإصابة بمرض القلب ، وتكون الوقاية ممكنة إذا اكتشفت هذه الخصائص مبكراً وعندئذ يمكن القيام بمحاولة تغيير اسلوب هؤلاء الناس في الحياة ، وإقناعهم بأن على المرء أن يهدأ ويهون عليه من أمور الحياة قبل أن يفاجأ بنفسه على سرير أبيض داخل احدى غرف العناية المركزة بالمستشفي للعلاج من أزمة قلبية ...أليس كذلك !؟

(٩٦) كيف تتغلب على القلق – الطريق الى الصحة النفسية

هل يمكننا أن نطلب من طبيبنا النفسى أن يذكر لنا بعض الوسائل العملية فى صورة إرشادات تساعد على الإحتفاظ بحالة جيدة من الصحة النفسية وتساعد فى التخلص من التوتر والتغلب على إحباط والقلق.. ولكم الشكر.

* نعم .. ببعض الوسائل البسيطة تستطيع مقاومة القلق والتغلب عليه، وهذه بعض الأمثلة على ذلك بوسع أى منا أن يجربها، وينظر الى النتيجة:

ابتسم للحياة ، إن ابتسامة ترسمها على وجهك يمكن أن تمنحك شعوراً بالراحة والطمأنينة ، كما أنها تزيل مشاعر التوتر لديك ليحل محلها الاسترخاء .

اهتم بهواياتك، والهواية غير العمل ، وننصح من يقوم بعمل يدوى فيه جهد أن تكون هوايته ذهنية يشغل فيها تفكيره، والعكس بالنسبة لمن يقوم بعمل عقلى فعليه أن يمارس نوعاً من الرياضة أو المجهود العضلى فى هوايته عليك بالاقتراب من المتفائلين من الناس، والابتعاد عن المتشائمين والمتبرين من الحياة.

وأخيراً عليك أن تهون عليك من أمور الحياة ، وتدفع عنك شعور القلق والتشاؤم، وتتمسك بالرضا والتفاؤل مهما كانت الظروف.

(٩٧) المتاعب النفسية .. للدورة الشهرية

أنا سيدة متزوجة عمرى ٢٢ سنة ، متزوجة منذ عام واحد ، ومشكلتي هي الحالة التي تصيبني مع الدورة الشهرية ، فقبل بداية ايام الدورة الشهرية تصيبني حالة قلق شديد وعصبية زائدة ولا أطيق أى شئ وهذا يحدث لي حتى قبل الزواج ، وتظل تلازمني هذه الأعراض حتى اليوم الأول والثاني من الدورة ثم

تختفي تدريجياً وخلال هذه المدة كل شهر تكون نفسيتي من أسوأ ما يمكن علاوة على الصداع والآلام في كل جسمي ، فما هو العلاج من هذه الحالة ؟.

السيدة/م.م.ع

* وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نقول بأن الحالة التي تصفها رسالتك هي حالة التوتر النفسي المصاحبة للدورة الشهرية ، وتعاني من هذه الحالة الكثير من السيدات والآنسات ، وهي حالة تتميز بمجموعة من الشكاوى النفسية والبدنية تحدث قبل بداية الطمث بعدة أيام وتتصاعد حتى تصل إلى ذروتها في اليوم الأول لنزول الطمث ثم تأخذ في التحسن تدريجياً حتى تختفي لتعود مع الدورة الشهرية التالية .

ومن الأعراض الشائعة لهذه الحالة التوتر النفسي الشديد مع القلق والعصبية الزائدة ، والشعور بالكآبة وعدم الارتياح وهذه نفس الأعراض التي تذكرها السيدة صاحبة هذه الرسالة ، كما يصحب ذلك أعراض بدنية مثل الصداع والغثيان ونقص الشهية للطعام واضطراب النوم والآلام الجسدية المختلفة .

وعلاج مثل هذه الحالات يجب أن يبدأ قبل بداية ظهور الأعراض حتى نمنع حدوثها من البداية ، ويفيد في ذلك"بارلوديل"بجرعات محسوبة يصفها الطبيب علاوة على ضرورة العلاج النفسي،وقد يلزم استخدام بعض الأدوية المهدئة لفترة محدودة

للسيطرة على أعراض القلق والاكتئاب وتتحسن هذه الحالات عادةً بعد الزواج والإنجاب وتختفي أعراضها نهائياً في معظم الحالات .

(٩٨) حالة الطقس والحالة النفسية

قرأت أن حالة الإنسان النفسية ومزاجه يتأثر مع فصول السنه،فهل هذا الكلام علمي، وهل يؤثر الطقس الشتوى أو الصيفي على الحالة النفسية لأى شخص أم يحدث ذلك في المرضي فقط .

* كانت ولاتزال العلاقة بين البيئة الخارجية المحيطة بالانسان التي تشمل الظروف الجوية والتغييرات المناخية وبين حالته النفسية والمزاجية موضع ملاحظة واهتمام .. فقد لاحظ الجميع أن حالة الطقس وما يطرأ عليه من تغييرات في فصول العام المختلفة تؤثر في مشاعر الانسان وانفعالاته ومزاجه .. وفي فصل الصيف الذي يتميز بطقس حار ساخن ينعكس ذلك على مزاج الناس وحالتهم النفسية في صورة شعور بالضيق والتوتر وسرعة الاستثارة خصوصا اذا كانت الحرارة مصحوبة بزيادة في نسبة الرطوبة بالجو.. كما ينعكس ذلك أيضاً على الاقبال على العمل ، وعلى العلاقات بين الفرد والمحيطين به من افراد اسرته واصدقائه وزملاء العمل .

ويتغير المزاج والحالة النفسية مع تغييرات حالة الطقس في فصول العام المختلفة ، فيرتبط فصل الربيع بالتفاؤل والبهجة التي تشيع في النفوس مع النشاط الذي يدب في الطبيعة وفي الانسان

عقب الشتاء ، وذلك عكس الخريف الذي يرتبط في الاذهان بالذبول والتراجع الذي يصيب النفوس رغم أنه فصل معتدل بالنسبة لحالة الطقس الذي يتحسن عقب الصيف الحار ، وربما اسهم سقوط اوراق الشحر في هذه الايحاءات النفسية السلبية للخريف .

أما الشتاء فإنه فصل محبوب من جانب بعض الناس يحفزهم على النشاط ، ويمثل للبعض الآخر جو الشتاء الذي تغيب فيه الشمس خلف السحاب والضباب والأمطار رمزا للكآبة التي تظل تسيطر على نفوسهم حتى يمضي فصل الشتاء ويصفو الجو فيعود الصفاء إلى نفوسهم .

(٩٩) ما هي العقد النفسية

أنا شاب جامعي ومثقف ، ومشكلتي أن زملائي دائماً يصفونني بأني معقد نفسياً ولا أعرف إذا كانت تصرفاتي معهم هي السبب في ذلك أم لا ، فأنا دائماً أكره النفاق واللف والدوران ، فهل هذه عقد نفسية .. إنني أكتب إليكم راجياً أن توضحوا لنا على وجه الخصوص المفهوم العلمي للعقد النفسية . ولكم الشكر .

*لعل هذا المصطلح (العقد النفسية) من أكثر الكلمات التي يتداولها الناس وعادة ما يطلقونها دون علم بمعناها الحقيقي،وقد يصف الواحد منا شخصا اخر بأن لديه عقدة..أو نصف من نختلف معه أنه معقد دون أن نعلم الأصل العلمي لما نقول..وأصل الحكاية حين نبحث عنه لابد من العودة إلى قواعد علم النفس الحديث التي

وضعهـا الطبيـب النمسـاوى المعـروف سـيجموند فرويـد (١٨٥٦ـ١٩٣٦) حين وضع تصورا للنفس الانسانية بأنها تتكون من العقل الواعي الذي يتعامل مع حقائق الحياة ويخضع لسيطرتنا وإرادتنا،والعقل الباطن الذي يحتوى على أشياء كثيرة لا نعلم عنها شيئاً في الأصول المعتادة منها الرغبات المكبوتة والانفعالات الداخلية وقوى تتصارع مع بعضها البعض بداخلنا،فالعقدة النفسية هي إذن مجموعة من المشاعر والانفعالات الداخلية تعبر عن احتياجات وغرائز متشابكة قد تنشأ من المبالغة في طلب بعض الرغبات بصورة قد تؤدى إلى الانحراف .

وليست العقد النفسية–من هذا المنظور النفسي–سوى خبرات ومشاعر تحمل انفعالات نفسية تم اختزانها في عقلنا الباطن في مراحل عمرنا السابقة،ربما من أيام الطفولة نتيجة لتعرضنا للضغوط والحرمان والمواقف الصعبة،ورغم أن هذه المشكلات قد أنتهي عهدها منذ زمن طويل إلا أنها تبقي في داخلنا،ويمكن أن تشكل طباعنا وسلوكنا ويظهر تأثيرها حين تتعرض لمواقف مشابهة في حياتنا..

والحقيقة أن كل منا لديه من من العقد النفسية كم معين قد يتحكم في ميوله واتجاهاته في الأحوال المعتادة ، وقد يؤثر في مزاجه وحالته النفسية في حالة الصحة النفسية أو حين يصاب بالاضطراب النفسي .

وليست العقد النفسية نوعا واحدا ، ولا تحدث فقط في المرضي وغير الأسوياء لكنها تكاد تكون عامة الحدوث في كل منا بدرجات متفاوتة ، والإنسان عموما هو الوحيد بين الكائنات الذي يعاني من عقد نفسية لأن المخلوقات الأخرى تتحرك بالفطرة وتكون الحاجات الانسانية الغريزية مثل تأمين الوجود عقدة الخوف من الموت وعقدة التملك والعقد الجنسية والعاطفية .. وتدفع هذه العقد الناس إلى سلوكيات معينة يشترك فيها كثير من الناس ، فالخوف من الموت يدفع الانسان إلى اللجوء إلى الاطباء اذا اصابه المرض ، وربما كان السبب في الاهتمام بمهنة الطب لأن المرض يرتبط في الأذهان – من خلال عقد نفسية داخلة – بأنه يهدد الحياة ويمكن ان يفضي إلى الموت ، وعقدة التملك قد تدفع بعض الناس إلى البخل والاتجاه إلى جمع الأموال خوفا من المستقبل ، او الرغبة في السلطة والنفوذ لتحقيق السيادة وامتلاك السيطرة على الاخرين .

وهناك أنواع اخرى من العقد النفسية أكثر عمقا وصفها فرويد حين يحاول تفسير كل الأمراض النفسية بالعقد الجنسية التي تبدأ مقدماتها في مراحل الطفولة المبكرة ، مثل عقدة " أوديب " التي يرتبط فيها الطفل مرضياً بالأم في الطفولة ، وعقدة " إلكترا " التي يكون فيها ارتباط غير طبيعي بين البنت والأب في مرحلة الطفولة ، كما ان هناك عقدة النقص التي تصيب بعض الأشخاص نتيجة لشعور مبالغ فيه بالضعف يؤدى إلى خوف داخلي من الآخرين قد

يدفع إلى سلوك غير سوى يطفو على السطح مثل التعالي على الآخرين ومحاولة اظهار التفوق عليهم !!

وثمة كلمة أخيرة – عزيزى القارئ – قبل أن نختتم هذا الكلام عن العقد النفسية .. كل منا لديه قدر من العقد بداخله قد تكون الدافع وراء ما نقوم به من أفعال .. ماذا لو حاول كل منا التفكير قليلاً في العقد والدوافع الداخلية لدينا دون حساسية ، فليس عيباً أن يعترف أى منا بأن لديه عقدة معينة لم يكن له يد في وجودها ، لكن التفكير الهادئ المحايد قد يساعدنا على التخلص من عيوبنا حين نتعرف إلى دوافعنا الداخلية ، وما يستقر في نفسك من عقد يتحكم في حياتك وعلاقتك بالآخرين .. لتبدأ بالمواجهة للتخلص من عيوبك وسلبياتك ، وليكن سلاحك في ذلك إرادة قوية ، وتفكير واع متزن ، وايمان قوى بالله تعالي .. مع تمنياتي للجميع بصحة نفسية دائمة .

(١٠٠) الكذب المرضي

أنا زوجة وسيدة عاملة أكتب لكم عن مشكلة طفلي وعمره ٩ سنوات في المرحلة الابتدائية لاحظت أنه يكذب كثيراً ويقوم بتأليف القصص الخيالية وهذا يسبب لي الكثير من الإزعاج ، واخاف أن تتطور هذه الحالة إلى حالة مرضية ، وخصوصاً أن زوجي أيضاً كثيراً ما يتكلم عن أشياء غير حقيقية لا أساس لها ،

فهل الكذب في الصغار والكبار حالة نفسية ؟ وهل لها علاج ؟ نرجو منكم توضيح ذلك .

* الكذب ظاهرة تحدث في كل الأعمار فالأطفال الصغار جداً قد يكذبون كما قد يكذب المسنون أيضاً ، وكذلك المراهقون والشباب والبالغون من الرجال والنساء ، غير أن الكذب خصائصه ومبرراته ودوافعه وتفسيره النفسي في كل من هذه الفئات ، فالأطفال الصغار يكون كذبهم في الواقع غير مقصود لأن براءة الطفولة تتعارض مع أى إنحراف أو سلوك غير سوى ومركب فيه سوء قصد مثل الكذب ، وما يحدث بالنسبة للأطفال هو مجرد خيال نشيط يستخدمه الطفل في تأليف حكايات وقصص خيالية ، وفي المراهقين يكون الكذب هادفاً لتحقيق مكسب أو الإفلات من العقاب حين يتخذ صورة نقل الحقائق بعد تشويه محتواها أو المبالغة في تصويرها .

أما كذب الكبار فإنه يكون نتيجة لعادة بدأ نموها منذ الصغر نتيجة لأسلوب التربية ثم يتحول الكذب إلى أسلوب لمواجهة المشكلات أو إحدى صفات الشخصية التي يصعب الإقلاع عنها،وفي كبار السن فإن الشيخوخة تتسبب في تغييرات عضوية ونفسية تؤثر على الذاكرة فيحدث النسيان لكثير من المواقف والأحداث،ويدفع ذلك المسنين إلى ملء الفراغ الناجم عن النسيان بأحداث"مفبركة" أو مصطنعة لا أساس لها ودون قصد حتى يمكن إتمام الحديث أو الروايه التي يتكلمون عنها !

والكذب مشكلة سلوكية لها جوانبها النفسية والأخلاقية والاجتماعية والتربوية وإذا تتبعنا جذور مشكلة الكذب نجدها تعود في الغالب إلى أسلوب التربية في الطفولة المبكرة .. فالطفل نقول له لا تكذب ثم نشجعه على الكذب في بعض المناسبات مكافأة حيث يفهم إشارة له بأن يكذب ويقول للمتحدث في التليفون أن والده غير موجود في البيت الآن وهو جالس أمامه .. إننا في هذه الحالة نعطي لهذا الطفل الصغير أوامر متناقضة لا يستطيع في هذه السن التمييز بينها فيحدث له نوع من التشويش النفسي مثل الكمبيوتر الذي نخطئ في برمجته وقد يتحول إلى شخص غير سوى في المستقبل ، كما أن غياب القورة أو النموذج الذي يلتزم بالصدق يدفع الاجيال الجديدة إلى الكذب دون حرج تقليداً للكبار ، ولا يستطيع أحد أن يلوم الأطفال والمراهقين والشباب اذا كانوا يفعلون ما يفعله الآباء والمعلمون والشخصيات العامة وأجهزة الإعلام !!

وقد يكون الكذب نتيجة لشعور بالنقص لايجد صاحبه وسيلة سوى التليفون والتحدث عن مغامرات وقدرات وهمية لإظهار القوة والشجاعة .. والغريب أن الكذب قد ينتقل بما يشبه العدوى في بعض البيئات التي تتسامح مع مثل هذه الانحرافات مما يشجع على تزايده.

والحل – من وجهة النظر النفسية – لمواجهة ظاهرة الكذب يتمثل في ضرورة إعلاء قيمة الصدق .. وتنشئة الأجيال الجديدة على أسلوب التربية حتى يزيل عقدة الخوف من النفوس ويدعم الثقة

بما يسمح بالمصارحة وحرية إبداء الرأى .. وعلاج حالات الكذب المرضي في جو من الصبر والتفاهم حتى يتم تعديل هذا السلوك مع الاهتمام بتقوية الوازع الديني الذي يكفل الوقاية من الانحرافات المختلفة .. مع تمنياتي للجميع بصحة نفسية دائمة .

خاتمة

فـي ختـام هـذا الكتـاب الـذي عرضنـا فيـه هـذه المشـكلات الواقعية والتساؤلات التى وردت تطلب إجابة الطبيب النفسـى.. وقـد تجد عزيزى القارىء بعض الإجابات مختصرة لا تشبع حاجتك الـى مزيد من المعلومات وهذا طبيعى فى حجم هذا الكتاب الذي لا يسمح بكثير من التفاصيل واكتفيت فيه بنبذة تتيح منهم كـل مشـكلة ووضـع خط عام لحلها كما أنك عزيزى القارىء قد تبحث عن مشكلة بعينهـا فلا تجدها فى حالات هذا الكتـاب بنفس الوصـف الـذي تريـده لكـن الأمر الذي نستطيع تأكيده هو أن كل مشكلة أو رسـالة تصـف حالـة مرضية بين دفتى هذا الكتاب توجد عشرات أو مئات الحـالات التـى تتشابه معها أو ربما تتطابق معها وتماثلها تمامـاً.. وهنـا تعـم الفـائدة من عرض هذا العدد الكبير من المشكلات النفسية المتنوعة وهذا مـا نرجوه ونهدف اليه .. ونرجو أن نكون قد وفقنا الى ماقصدنا إليه.

والله ولي التوفيق.

د. لطفى الشربينى

فهرس

١. أمراض نفسية

٢. أمراض نفسية.

٣. مشكلات إجتماعية وأسرية.

٤. مشكلات المراهقة والشباب.

٥. المشكلات النفسية للأطفال.

٦.مشكلات جنسية.

٧.مشكلات جنسية.

٨. المشكلات النفسية للمرأة.

٩. مشكلات الإدمان والأدوية.

١٠. مشكلات أخرى متنوعة.

١١. معلومات طبية ونفسية.